वर्ष ७ · अंक ४

अगस्त १९६३

लेख

'स्वास्थ्य सरिता' के नियम

ग्राहकों के लिए

- स्वास्थ्य सरिता के ग्राहक किसी भी महीने से बन सकते है ।
- स्वास्थ्य सरिता के वर्ष मे दो विशेषाक प्रकाशित होते हैं अप्रेल मे तथा नवम्बर मे, जिनकी कीमत ६) रु० होती है, पृथक से खरीदने पर, वार्षिक ग्राहको को नि शुल्क दिये जाते है । स्वास्थ्य सरिता के विशेषाक नाममात्र के विशेषाक नही होते बल्कि दीर्घतम दीर्घ कलेवर के साथ वह स्थायी साहित्य के प्रतिनिधि भी होते है । एक विशेषाक स्वास्थ्य सम्बन्धी, और दूसरा साहित्यिक रहेगा ।
- स्वास्थ्य सरिता का एक वर्ष का शुल्क ५) रु० और दो वर्ष का ६) रु० है । एक साथ दो सदस्यो का शुल्क ६) रु० स्वीकार कर लिया जाएगा ।
- स्वास्थ्य सरिता हर माह के प्रथम सप्ताह मे प्रकाशित होती है । १५ ता० तक अक न मिलने पर पोस्ट ऑफिस के उत्तर सहित हमे पत्र भेजिये, दूसरी प्रति उपलब्ध होने पर भेज दी जाएगी ।
- पत्र-व्यवहार करते समय अथवा पता बदलवाते समय अपनी सदस्य सख्या एव पता साफ अक्षरो मे लिखना न भूले ।

लेखकों के लिए

- स्वास्थ्य सरिता मे स्वास्थ्य शिक्षा और सदाचार सम्बन्धी सामग्री प्रकाशित होती है, अत इसके स्तर को दृष्टि मे रखकर ही रचनाए लिख भेजने का प्रयास करे ।
- श्रेष्ठ रचनाओ पर पुरस्कार भी हम देगे, पर उसी अवस्था मे जब कि वह रचना सर्वथा नयी और चमत्कृत हो ।
- स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्त रचनाए डा ज्ञान प्रकाश जैन, कोट गेट, बीकानेर के पते पर तथा समस्त साहित्यिक रचनाए लक्ष्मी नारायण 'अलौकिक' रामगढ (मध्य भारत) के पते पर ही भेजे ।
- रचनाओ को काट-छाट कर छोटी-मोटी बनाने की आवश्यकता यदि समझी गई तो सम्पादक-अपनी इच्छानुसार उसमे परिवर्तन करेगा । अस्वीकृत रचनाए कार्यालय स्वय अपने व्यय से लेखको के पास आवश्यक निर्देश और सहानुभूति के साथ भेजेगा ।
- रचनाए हाशिया छोडकर कागज के एक तरफ सुन्दर अक्षरो मे लिखकर भेजे ।

स्वास्थ्य सरिता प्रकाशन, कोट गेट, बीकानेर

श्री जानकीशरण वर्मा—

बरसात में स्वास्थ्य

हर मौसम मे अपनी कुछ विशेषताएँ होती है, यदि उन्हे हम ध्यान मे रखकर अपने खान-पान रहन-सहन मे कुछ रद्दोबदल करदे तो स्वास्थ्य के बने रहने मे सहायता मिलती है। यदि चालू मौसम के पहले की मौसम मे भी ऐसा ध्यान रखा गया हो, और अच्छा। बहुत मे लोग इस दूसरी बात पर ध्यान नही देते जिसका परिणाम बुरा होता है। उदाहरण के लिए बताया जा सकता है कि अगर सर्दी मे बचने के लिए जाडो मे कोई बहुत गर्म चीजे खाता है तो गर्मी या बरसात में उसे फोडे फुंसिया निकलती है। लेकिन अगर पहले वाले मौसम पर ध्यान नही भी दिया गया हो तो भी बीतने वाले मौसम मे उसकी विशेषताओ पर ध्यान देना ही चाहिए।

इस लेख मे किसी रोग को दूर करने की नही, स्वास्थ्य को बनाये रखने और मौसम का आनन्द लेने की बाते बतायी जायगी।

हम बरसात की विशेषताएं और उनके अनुसार रहन सहन के ढग पर विचार करे। बरसात की एक विशेषता यह है कि इसमे यकृत की क्रिया धीमी पड जाती है, जिससे पाचन क्रिया प्रभावित होती है। इसलिए विशेषज्ञो का कहना है कि बरसात मे पहाड चढने या दूर दूर तक टहलने का व्यायाम शक्ति भर करना चाहिए। डड बैठक का व्यायाम उपयोगी अवश्य है पर उनमे शरीर पर बहुत ज्यादा जोर पड़ता है। बरसात मे अगर गलाने वाली गर्मी नही रहती तो सडी गर्मी तो रहती ही है, और ऐसी गर्मी मे डंड बैठक जैसा ज्यादा थकाने वाला व्यायाम बहुत उपयुक्त नहीं है। दूसरे, ऐसे व्यायामो से यकृत को वह सहारा नही मिलता जो टहलने वा पहाड़ चढने जैसे व्यायामो से मिलता है। यकृत की स्वाभाविक क्रिया बनाये रखने के लिए इस तरह का व्यायाम इसलिए और भी जरूरी है कि बरसात में घुइयां, बडे जैसी भाजिया होती है, भुट्टे जैसा स्वादिष्ट लेकिन वायुकारक खाद्य पदार्थ होता है और वायु करने वाले पत्तीदार साग भी बहुतायत से होते है। सावन में साग तो वर्जित है, क्योंकि उसके साथ कीडे खा जाने की आशंका रहती है। लेकिन क्या घुइया (अरवी) बडा (एक प्रकार की बखारी) और भुट्टा बिलकुल

न खाया जाए ? मेरी अपनी तो राय है कि जिसे कोई रोग नही है उसे मौसम की सभी चीजे अन्दाज से खानी चाहिए। क्योकि अगर मौसम की चीजे छोड दी जाए तो खाने को कुछ भी नही रह जाता है। आम गर्म होता है पर गर्मियो मे ही मिलता है, अमरूद ठडा होता है लेकिन वह जाडो मे ही मिलता है इस तरह हर मौसम के फलो और भाजियो मे कुछ खराबी निकल आएगी। सच्ची वात तो यह है कि वह खराविया उन्ही को सताती हैं जो कमजोर या रोगी है और जो मौसम को ध्यान मे रखकर रहना या कसरत करना और आराम करना नही जानते। औसत दर्जे के स्वास्थ्य वालो के लिए मौसम के सभी खाद्य पदार्थ हितकर होते है। हा, उनके खाने मे ज्यादती न करनी चाहिए ? जो रोगी है उनके लिए चिकित्सा और परहेज है, पर मामूली तौर पर स्वस्थ्यलोगो के लिए अन्दाज से मौसम की सभी चीजे खाना हितकर और स्वास्थ्य वर्धक है।

वर्षा मे स्नान

कुछ पाठको के मनमे यह शका होगी कि वरमात के पानी से भीगने मे जुकाम खासी या बुखार हो जाता है। लेकिन वरसात मे वर्षा के पानी से भीगने से वचना वैसा ही है जैसा कि गर्मियो मे गर्मी से बचने के लिए नैनीताल जाना। जो ऐसा करते है वे मौसम का आनन्द नही उठा सकते वरसात का आनन्द इसीमे है कि जब तब वर्षा मे नहाया जाय और जहा तक सभव हो वर्षा का जल ही पिया जाए। वर्षा के पानी में १०–१५ मिनिट नहाने से हानि नही वल्कि लाभ होता है। उससे अघोरी के दाने मर और सूख जाते है और चमडे के पास का नाडी जाल जल जाता है। तवीयत ताजा हो जाती है। हा, नहाने के वाद शरीर को अच्छी तरह पोछ सुखाकर कपडा वदल लेना चाहिए। कमजोर व्यक्ति भी ३–४ मिनट वर्षा के पानी मे नहाकर लाभ उठा सकते है। बहुत देर तक नहाना और भीगे कपडे पहिनना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है, स्मरण रखे।

बरसात के फल

वरसात के फल विशेप उल्लेखनीय है। शुरु वरसात मे जामुन और उसके साथ ही आम आता है। दोनो के गुणो से सभी लोग परिचित हैं। जामुन हाजिम और पौष्टिक है। आम के वारे मे दो तीन वाते याद रखने योग्य है। कि आम अधिक खट्टा न हो। यथा सभव आम का मजा भोजन के घटे पूर्व लिया जाए। भोजन के साथ आम कुछ दोष पैदा करता है।

भादो का खीरा (ककड़ी) सबेरे २ खाया जाय तो अमृत है। उससे पित्त और सालभर के तेल मिर्च मसालो की गर्मी शान्त हो जाती है।

सेव, नाशपाती, नाख और अगूर भी वरसात के ही प्रसिद्ध फल है। सेव और अगूर तो महगे फल है पर नाशपाती या नाख तो जव कभी खाया जा सकता है। ये सभी गुणकारी है।

भुट्टा देर से पचने वाला और वायु कारक है अवश्य लेकिन दिन के भोजन मे जब कभी भुट्टा खाकर रहने से कोई खरावी नही होती। खरावी तो तभी होती है जब तीसरे पहर के नाश्ते मे भुट्टे के वाद भुट्टे खाता जाता वधता है। भुट्टे के दानों को खूब अच्छी तरह चवाना चाहिए और चवाने के वीच जब कभी जरासा घी या नमक उगली के सहारे मुह मे रख लेना चाहिए। इस थोडे से घी और नमक के साथ भुट्टा काफी पौष्टिक खाद्य है। अगर हरी मिर्च भी वीच मे जरा जरा सी काटली जाए तो भुट्टे का स्वाद और वढिया हो जाता है।

वरसात मे नीवू का व्यवहार विशेष हितकर है। इससे यकृत की क्रिया ठीक रहती है और अपच दस्त जैसी वीमारियो से वचाव होता है। लेकिन नीवू के व्यवहार मे एक गिलास पानी मे एक नीवू का रस निचोड कर सुवह ८-९ वजे या तीसरे पहर पीना ही लाभदायक है। गर्म या ठडे पानी मे खाली पेट नीवू का रस वार-वार पीने मे वुखार खासी और जुकाम की पूर्व व्यवस्था भूलु ठित हो जाती है। वुखार खासी और जुकाम है तो भी नीवू का रस ग्रहण करना चाहिए। यह सोचना एक जवरदस्त गलती होगी कि नीवू ठड करता है तथा इससे ज्वर जुकाम को वढावा मिलता है। नीवू का मुख्य कार्य गन्दगी साफ करना ही है। सुविधा के लिए हम यह मान सकते हैं कि गर्म पानी के साथ सेवन किया गया नीवू गर्मी करता है और ठडे पानी के साथ सर्दी।

व्रत और फलाहार

एक वडे मारके की वात है कि जितने व्रत वरसात मे होते है उतने किसी और मौसम मे नही होते। इसका एक मात्र उद्देश्य है, वीच वीच मे उपवास रखकर यकृत को ठीक हालत मे रखना इस मौसम मे यकृत की विशेष रक्षा जरूरी है, इसलिए थोडे-थोडे अन्तर के वाद उपवास का विधान है। लेकिन दुख का विषय है कि लोग उपवास तो करते है पर लाभ विलकुल नही उठाते। दिन भर उपवास करने के वाद शाम को फलाहार के नाम पर मावे की मिठाई खाना, सिंघाडे का हलवा उडाना, मुगफली के कसार पर हाथ साफ करना सव किये कराये पर पानी फेर देता है। चाहिए यह कि दिनभर उपवास के वाद सुवह की भिगोयी हुई एक छटाक किशमिश (१००) ग्राम खाकर उपर से साधारण सा दूध लेकर रहा जाए। अगले दिन मामूली भोजन करना उचित है। ऐसा करने पर ही उपवास का आरोग्य प्रद लाभ हासिल किया जा सकता है।

वरसते पानी मे नहाना वर्षा ऋतु के सुन्दर स्वादिष्ट फलो को एक समय का भोजन वनाना करारे कजरारे वादलो और धरती पर चतुर्दिक फैली हरियाली को देख-देख कर चित्त को प्रसन्न रखना और हृदय के भावो को उदार वनाना, तेजी से वढती हुई नदियो नालो के वेग से अपने जीवन मे गति युक्त प्रोत्साहन पाना, वर्षा ऋतु मे स्वास्थ्य वनाये रखने और उसे उन्नत करने का अचूक ढग है।

●●

दीपक और काजल

श्री नीरजा कांत बी. ए.

काजल—पिता ! कौनसा अपराध किया था मैने कि तुम्हारे जैसे ज्योतिर्मय का पुत्र होकर भी मुझे यह काला कुरूपवर्ण मिला ?

दीपक—वर्ण कोई बुरा नही होता, कार्य होता है । क्या तू उसे घृणा के योग्य समझता है जो मानवीय नेत्रो को अपूर्व सौन्दर्य प्रदान करता है ।

काजल क्षणभर चुप सा हो गया । अपने लाडले बेटे को चुप होते देख दीपक आगे बढा—

दीपक—और जानता है ! गुण मे तू मुझसे भी अधिक सम्पन्न है ।

काजल—ऐ ! मेरे मे और गुण ?

दीपक—हा, वत्स ! मै तो केवल नेत्र ज्योति वालो के लिए उनका पथ आलोकित मात्र करता हू, परन्तु तू तो क्षीण ज्योति वालो को पुन ज्योति तक प्रदान करता है ।

दीपक कुछ और कहे इसके पहले ही काजल प्रसन्न बदन उपर की ओर जाने लगा ।

विभिन्न आयु में नाड़ी की गतियां

साधारणतया पुरुषो की अपेक्षा स्त्रियो की नाडी की गति अधिक रहती है भोजन परिपाक काल मे, परिश्रम करने पर और मानसिक उत्तेजना होने पर नाडी की गति बढ जाती है, हृदय निर्बल होने पर नाडी की गति निर्बल और अधिक तीव्र बन जाती है ।

गर्भावस्था मे भ्रूण की	१५०	से	१४०	तक प्रति मिनट
नवोत्पन्न शिशु की	१४०	मे	१३०	,, ,,
पहिले वर्ष के बीच मे	१३०	से	११५	,, ,,
दूसरे वर्ष मे	११५	मे	१००	,, ,,
तीसरे वर्ष मे	१०५	मे	९८	,, ,,
८वें वर्ष मे १४ वे वर्ष तक	९०	से	८०	,, ,,
१८ वर्ष मे २१ वें वर्ष तक	८५	मे	७५	,, ,,
२१ वर्ष मे ऊपर	७५	मे	६५	,, ,,
वृद्धावस्था मे	७०	मे	६०	,, ,,

विटामिन 'बी१'
VITAMIN 'B$_1$'

सन् १९३२ ई० मे विंडस ने इसे खोज निकाला था। इसका रसायनिक नाम थाइमिन हाइड्रोक्लोराइड (THIAMINE HYDROCHLORIDE) तथा इसे एन्टी बेरी-बेरी ANTI—BERIBERI विटामिन भी कहते है।

यह विटामिन जल मे घुलन शील है, तेलो मे नही। यह बीजो की बाहरी परत मे, अन्न के अन्तःस्थ मूलाकुरो मे, चावलो के वाह्य आवरण मे, तथा सूअर के मास, अडे की जरदी, उगते धान, गाजर, जई, सलाद, भाग, गोभी, टमाटर, सन्तरा, नीबू, दूध व हरे शाको मे पाया जाता है। यह विटामिन विशेषतया आमवाशिष्ठ के किण्व (YEAST यीस्ट) याने खमीर मे अधिक होता है। मशीन से पीसे चावल, मैदा, या आटे मे यह नष्ट हो जाता है। विना छने (चोकर सहित) हाथ से पिसे आटे मे यह पाया जाता है। यह १०० डिग्री सेंटीग्रेड तक की गरमी मे नष्ट नही होता।

हमारी नित्य प्रति की खुराक में विटामिन 'बी१' का होना अनिवार्य है। शरीर के लिये ९०० युनिटस इसकी दैनिक आवश्यकता रहती है। गर्भिणी तथा मोटे आदमियो को इसकी अधिक आवश्यकता रहती है।

इस विटामिन की कमी के कारण बेरी-बेरी रोग हो जाता है इसमे रोगी को थकान प्रतीत होती है। अजीर्ण रहता है, श्वास कष्टप्रदायक हो जाता है, मासपेशियो को छूने मे दर्द होता है।

थाइमिन (B$_1$) के अभाव मे स्नायु दुर्बलता, सिरदर्द, हृत्स्पन्दन, शोथ, भूख का कम हो जाना, शरीर का सूखना, शरीर का शिथिल रहना, श्वास चढा सा रहना, आदि उपद्रव पैदा हो जाते है। रोग सम्बद्ध हाथ पैर या अन्य अग को लकवा भी मार जाता है।

जिन लोगो को केवल चावलो पर निर्वाह करना होता है, तथा जो लोग मशीन से साफ किये चावल खाते है, या जो लोग महीनो तक सूखे अन्न पर रहते है, हरी शाक-सब्जी व फल कभी नही खाते, उनमे विटामिन 'बी१' की कमी होकर उपर्युक्त रोग पैदा हो जाते है।

यदि भोजन मे विटामिन 'बी१' न हो तो कार्बोज CARBOHYDRATES का पूरा व्यय नही होता, इससे एक विषैली वस्तु पाइरूविक ऐसिड PYRUVIC ACID बन कर रक्त मे इक्ट्ठी हो जाती है जिसमे मस्तिष्क एव वात्तिक तन्तुओ मे क्षोभ उत्पन्न हो जाता है। मस्तिष्क एव वात सूत्रो को स्वस्थ एव बलशाली रखना विटामिन

'वी१' का ही काम है।

यह आन्त्र की मासपेसियो को शक्ति देता है तथा आन्त्र की श्लैष्मिक कला को शक्ति सम्पन्न बनाता है जिससे रोग के जीवाणु आन्त्र मे प्रवेश नही पा सकते।

हृदय, वृक्क (गुर्दे), यकृत (जिगर) तथा पाचन संस्था को स्वस्थ व बलशाली रखना इसी विटामिन का कार्य है।

विटामिन 'वी१' इन्जैक्शन रूप मे व टिकिया के रूप मे बाजार मे प्राप्य है। इसकी टिकिया ५, २५, ५० और १०० मिलिग्राम शक्ति की मिलती है। रोगी को प्रारम्भ मे 'वी१' की कम से कम १०० मि ग्रा की मात्रा मे शुरू करना चाहिये। बाद मे धीरे-धीरे २५-५० मिली ग्राम तक देते रहना हितकर है। विटामिन 'वी१' का १०० मि ग्रा का मासन्तर्गत इन्जैक्शन प्रतिदिन एक बार या दिन मे २ बार भी दिये जा सकते है।

गृध्रसी, SCIATICA स्नायुशूल, NEURALGIA, पक्षाघात PARALYSIS, आदि रोगो मे यह अति लाभप्रद है।

बाजार मे यह कई कम्पनियो द्वारा निर्मित अलग-अलग पेटेन्ट नामो से मिलता है जैसे—

BERIN वेरिन, BETAMID वेटामिड, BETALIN वेटालिन, BETAXIN विटेक्सीन, BINARVA विनर्वा, BEDOME विडोम इत्यादि।

—ज्ञानप्रकाश जैन
वीकानेर

शरीर मे कभी कोई बीमारी न हो ऐसा आप यदि चाहते है तो—

- भूख से कम खाइये, खूब भूख लगने पर ही खाइये।
- भोजन मे ममालेदार और भारी चीजें मत रखिये।
- सुबह जल्दी उठिये, कुछ व्यायाम कीजिये, नित्य स्नान कीजिये, प्रसन्न रहिये।
- कब्ज कदापि न रहने दीजिये। कब्ज हो तो चोकर समेत आटे की रोटी और सब्जी सेवन कीजिये। रात को भोजन कम कीजिये व सुबह के भिगोए हुए १० छुआरे खाकर सोजाइये।

तीन स्वकृत विष

श्री राम नारायण दुबे

प्रकृति के पच महाभूतो (पृथ्वी, जल, वायु, अग्नि तथा आकाश द्वारा मनुष्य की इस सुन्दर काया का निर्माण हुआ है तथा इन प्रकृति के पंच महाभूतो मे ही मनुष्य-जन्म एवं पालन-पोषण निहित है। और मनुष्य के शरीर मे इन पच महाभूतो की अस्वाभाविकता एव परि समाप्ति के कारण उसकी मृत्यु हो जाती है।

परन्तु बुद्धिवादी मनुष्य ने प्रकृति के पंच महाभूतो के रहस्य को सही-सही न समझकर तथा अपने बौद्धिक बल पर प्रकृति प्रतिकूल आहार-विहार को अपना कर अपने शरीर स्थित पच महाभूतो मे कोई न कोई कष्ट प्रकट करके प्रकृति-प्रतिकूलता के प्रतिवाद से उसे सतर्क किया एव बारम्बार चेतावनी पर चेतावनी तथा प्रकृति की नियमानुकूलता को ठोकर मारकर हटा दिया और अपने तन-मन के कष्टो को तुरन्त से तुरन्त निवारणार्थ औषधियो का आविष्कार किया।

इस प्रकार ज्यो-ज्यो मानव सभ्यता के पथ पर अग्रसर होता गया त्यो-त्यो औषधि एव मिथ्या आहार-विहार की चरम सीमा पर, रोग-भोग की प्रगति मे वह सीमोलघन करता गया।

इस प्रकार आयुर्वेद के सिद्धान्त "विषमस्य विषमौषधम की छाप ससार की समस्त औषधि चिकित्सा-पद्धति पर तो पडी ही साथ ही एलोपैथी ने भी सर्वागीण समुन्नति पर चार चाद लगाकर सब औषधि-पद्धतियो को मात दे दिया और आज ससार की सारी सरकारो के राजाश्रय के हाथो का चँवर एलोपैथी के सिर पर डोल रहा है। और प्रकृति इस तरह आज मानव माँप्रकृति के विरुद्ध बगावत के विजय पर फूला नही समा रहा है।

परिणामत प्रकृति की प्रतिकूलता मे अपनी अमरता को, आज का मानव अल्पायु तथा नाना प्रकार के नये-नये नामधारी रोगो से ग्रस्त पाता है।

पाठको के मानस-पटल पर सदेहात्मक दृष्टि से प्रश्न उठ सकते है—ऐसा क्यो ? तथा इसका प्रमाण क्या ? तो सुनिये—

मानव के तीन स्वकृत विषो मे से पहले विष की ओर जरा गौर से ध्यान

दीजिये, सोचिये, समझिये तथा उससे बचने की कोशिश कीजिये। पहला विष है नित्य प्रति का भोजन, रोटी, दाल, भात। रोटी मे कार्वोहाइड्रेट, श्वेतसार (स्टार्च इत्यादि), चावल मे श्वेतसार तथा दाल मे प्रोटीन। इस प्रकार एक साथ रोटी-चावल खाने से जरूरत से ज्यादा श्वेतसार का सेवन हो जाता है जिससे शरीर मे टाक्सिन (विष) की उत्पत्ति हो जाती है। दालो मे जो प्रोटीन होता है वह एक बिल्कुल भिन्न गुण-धर्मवाला पदार्थ होता है जिसका पाचन कठोर परिश्रम करने वाला व्यक्ति ही कर सकता है और चालीस वर्ष की अवस्था तक ही शरीर के नव-निर्माण मे इसकी आवश्यकता रहती है। चालीस वर्ष के बाद तो इसका सेवन निरर्थक सा होता है, वह भी रोटी तथा चावल के साथ।

अत पहला विष शरीर मे रोटी, दाल तथा भात एक साथ सेवन करने से उत्पन्न होता है। इस विष वाले खाद्य के सगी-साथी अचार, चटनी, मिर्च, मसाले, मुरब्बे, पक्वान्न, मिष्ठान्न, चाय, चीनी, चाकलेट, बिस्कुटे, लाइम-जूसे, लस्सी, बरफ आदि है जिनकी खोज मूर्ख मानव ने अपने अह के बल पर स्वय की है। प्रकृति के साम्राज्य मे इन चीजो की कही भी उत्पत्ति नही हुई है।

इस प्रकार पहले विष का सेवन कर मनुष्य अपने शरीर को विष का भण्डार बना लेता है।

दूसरा स्वकृत विष —खान-पान तथा असयम की असावधानी की चपेट मे यदि रोग-प्रकोप प्रकट हो जाय तो उसके मूल कारण मिथ्या आहार-विहार पर पूर्ण रूपेण प्रतिबन्ध लगाकर, उसे बन्द कर देना चाहिये। क्योकि शरीरस्थ-प्रकृति अपने असमर्थ एव अकर्मण्य पाचन-यन्त्रो को पूर्ण रूपेण विश्राम तथा शरीरान्तर्गत विष-दोषो के निष्कासन के निमित्त ही रोग-प्रकोप उत्पन्न करती है।

परन्तु मनुष्य प्रकृति मे सीधे-सादे, सटीक-साधनपूर्ण उपवास तथा पूर्ण विश्राम को हौवा समझकर, इस ओर से विमुख होकर, विषाक्त औषधियो के सेवन से अपने शरीर के सप्तधातुओ (रस, रक्त, मास, मज्जा, रज-वीर्य आदि) पाचन यन्त्रो (पाकाशय, यकृत, वृक्क, प्लीहा, आते, एपेडिक्स तथा मूत्राशय) तथा हृदय को शक्तिहीन एव रोगी बना लेता है।

तीसरा स्वकृत विष —रोग के चपेट मे औषधि के बल पर पाचन-यन्त्रो की अकर्मण्यता एव असमर्थता को उत्तेजित करके, रोगियो को कथित पौष्टिक खाद्यो और पेयो का सेवन कराकर, उनके पाचन यन्त्रो की कोमल नस-नाडियो को नष्ट-भ्रष्ट कर दिया जाता है।

इस प्रकार मनुष्य माँ प्रकृति की आज्ञाओ का उल्लघन करके तीन स्वकृत विषो (रोग का विष, औषधियो का विष, तथा रोग-प्रकोप मे आहार-सेवन कर अपने आनन्दमय-जीवन पर कुठाराघात करने मे सलग्न है। इन तीन विषो के कारण पति-पत्नी के वीर्य-रज विशुद्ध नही रहते जिससे उनकी सन्ताने भी पूर्ण तेजस्विता को प्राप्त नही हो पाती।

पाठक शका कर सकते है कि आज जो औषधि विज्ञान इतनी उन्नति पर है तो क्या उसकी सारी औषधिया नितान्त निरर्थक हैं ? इसका उत्तर हां मे ही है। क्योकि प्रकृति की नियमानुकूलता मे पूर्ण उपवास, पूर्ण विश्राम, शुद्ध प्राकृतिक आहार, धूप-स्नान, जलस्नान तथा व्यायाम द्वारा तन-मन के समस्त विकार शीघ्रातिशीघ्र स्थायी रूप से निर्मूल हो जाते है और जिनके मुकाबले मे ससार का औषधि-विज्ञान जरा भी टिक नही सकता, क्योकि औषधि-विज्ञान दरअसल कोई विज्ञान नही है।

उदाहरणार्थ, किसी भी रोग मे, रोग के विष-दोषो को प्रकृति शरीर से बाहर निकालने के प्रयत्न मे प्रयत्नशील रहती है एवं शरीर-शोधन करना चाहती है। परन्तु औषधि, सिंह के रूप मे मेमना रूपी रोग को धर दबोचना (दबा देता) है। अर्थात् औषधि का विष रोग की प्राकृतिक प्रतिक्रिया का शमन कर देता है। ऐसी स्थिति मे प्रश्न उपस्थित होता है कि रोगी का शरीर-शोधन का कार्य पूर्ण हुआ या नही ? औषधि-चिकित्सको के पास इनका कोई उत्तर नही है। किसी भी रोग मे औषधि-सेवन के प्रयोग के साथ-साथ रोग का अतिक्रमण बराबर जारी रहता है जिसका अन्त विनाशकारी होता है।

परन्तु प्रकृति की नियमानुकूलता मे कोई भी रोग क्यो न हो, वह दूर हो जाता है और रोगी का शरीर दिव्य हो जाता है, साथ ही भविष्य मे उस रोग अथवा किसी भी अन्य रोग के होने की तनिक भी सम्भावना नही रहती। बशर्ते कि वह उपर्युक्त तीन विषों के चक्कर से सदैव बचता रहे तथा प्रकृति की नियमानुकूलता मे सदा विश्वास करें।

उक्त तीन विषो से त्राण पाने के लिये आहार के तीन तत्वो कार्बोहाइड्रेट, श्वेतसार (स्टार्च) तथा प्रोटीन का सेवन अलग-अलग समयो पर कडाके की भूख लगने पर ही करना चाहिये। एक साथ इन तत्वो का सेवन नही करना चाहिये और न श्वेतसार के साथ श्वेतसार जैसे रोटी-चावल, रोटी-आलू, चावल-अमरूद, रोटी-चावल-आलू तथा केला लेना चाहिये।

प्रोटीन के साथ प्रोटीन जैसे, दूध के साथ अण्डा या रोटी-दाल के साथ मांस का सेवन नही करना चाहिये।

प्रोटीन-सेवन के विषय मे एलोपैथ विद्वानो ने बहुत बडी गलती एव धाधली की है और बताया है कि सबको समान रूप से प्रोटीन का सेवन करना चाहिये। क्योकि प्रोटीन शरीर का नव-निर्माण तथा शरीर की रक्षा करता है। परन्तु चालीस वर्ष के बाद जब शरीर नव-निर्माण कार्य करना बन्द कर देता है तब प्रोटीन-सेवन का क्या महत्व ?

कार्बोहाइड्रेट के साथ कार्बोहाइड्रेट के सेवन से शरीर मे उष्णता की अधिकता एव रोग का आवाहन होता है। इसलिये रोटी या दलिया के साथ गुड का सेवन नही करना चाहिये आदि।

उपर्युक्त तीन विषो के सहयोगी सभी मिर्च मसाले जलती आग मे घी की आहुति का काम करते है। अत इनसे बचना चाहिये।

●●

नींबू द्वारा अनेक रोगों की सफल चिकित्सा

लेखक—
श्री वैद्य मदनगोपाल गुप्त

नीबू भारत का प्रसिद्ध फल है। अति प्राचीन काल से यह हमारे आहार मे प्रयुक्त होता आ रहा है। इसके सिवाय औषधि की दृष्टि से भी बहुत महत्व का फल है और सारे ससार मे ही यह औषधियो मे विविध रूप मे प्रयुक्त किया जाता है।

वैसे तो नीबू का सेवन सभी ऋतुओ मे लाभकारी है। परन्तु वर्षा ऋतु मे इसका उपयोग बहुत लाभकर है क्योकि इस ऋतु मे कीटाणुओ की वृद्धि से अनेक रोग फैलते है। इस काल मे असख्यो गुणो से युक्त प्रकृति की अनुपम देन "नीबू" के प्रतिदिन के उपयोग से हम मलेरिया, विशूचिका जैसे अनेक भयकर बीमारियो के आक्रमण मे बचे रहते है।

नाम—सस्कृत-निम्बूक, हिन्दी-नीबू, इगलिश-लेमन (Lemon) लेट्रिन-लेमोन ऐसिड (Lemonum Acidum)

रासायनिक सगठन—नीबू मे मुख्यत साइट्रिक ऐसिड (Acidum citricum) होता है। इसके अतिरिक्त सेवाम्ल, अम्लशर्करा तथा खद्योज भी होते है। नीबू के अन्दर सिर्फ खट्टे तत्व ही रहते हो ऐसी बात नही। इसके सिवाय इसमे दूसरी अम्ल प्रतियोगी खनिज तत्व भी रहते है। इन तत्वो को साइट्रेट्स, मेलेट्स और टारट्रेट्स कहते है।

एक औस नींबू के रस मे ३२ ग्रेन लगभग २ माशा साइट्रिक ऐसिड होता है। यह कार्बन-हाइड्रोजन और ऑक्सी-जन का समास है। इसे गर्म करने से हाइड्रोजन और औक्सीजन का संयुक्त तत्व-जल कर इसमे से उड जाता है तथा अधिक ताप मे कार्बोनिक ऐसिड भी चला जाता है।

गुण—लघु-तीक्ष्ण, रस-अम्ल, वीर्य-अनुष्णाशीत पाक-अम्ल, प्रभाव-पित्त-शामक एव रक्त की अम्लीयता को कम करने वाला।

कर्म—दीपन, पाचन, कृमिसमूहना-शक, श्रमहारक शूल मे हितकारी, अरुचि निवारक तथा रोचक है। यह त्रिदोष जन्य रोग, तत्काल के ज्वर, मुखादिक से पानी गिरना, मलग्रह, गुदबद्धता और विशूचिका रोग मे अत्यन्त हितकारी है।

इसके अतिरिक्त यह वमन, खासी, कण्ठरोग, क्षय, पित्त, त्रिदोष, मलस्तम्भ,

आमवात, गुल्म और कृमि को दूर करता है।

सेवन विधि–

१–सेवन के लिये पक्का नीबू ही लेना चाहिये। यदि इसे कुछ देर गरम जल मे रखे तो गूदा मुलायम हो जाने से रस काफी मात्रा मे निकल आता है।

२–जहां तक सम्भव हो नीबू का प्रयोग खाली पेट करना चाहिये।

३–ग्रीष्मकाल की अपेक्षा सर्दियो मे नीबू का रस कम लेना चाहिये।

४–नीबू का रस अन्य फलो के रस के साथ लिया जाय तो अधिक अच्छा है।

५–नीबू का प्रयोग प्रात स य करना चाहिये, भोजन के बाद नही।

६–यदि मूत्र मे निक्षेप आने लगे तो नीबू का प्रयोग कुछ दिन के लिये रोक देना चाहिये।

नीबू के प्रयोग की अनेक विधिया है मुख्यत· निम्न है—

१–अन्त सेवन

२–बाह्य सेवन–खुजली आदि पर लगाना।

३–वस्तिद्वारा भी।

अन्तःसेवन–

१–स्कर्वी (Scurvy)–अभी तक स्कर्वी रोग मे नीबू एक अव्यर्थ औषधि की तरह प्रयुक्त होता है। पहले हर एक जहाज और स्टीमर पर नीबू का ताजा रस हमेशा रखा जाता था, और उसे खराब (Fermentation) से बचाने के लिये अल्कोहल से सुरक्षित किया जाता था। इसके निम्न योग उत्तम हैं—

नीबू का ताजारस ४ औस, क्लोरेट आफ पोटाश ६० ग्रेन, क्विनीन ५ ग्रेन, शर्करा २ औंस जल ४ औंस।

मात्रा–२ औस, दिन में ३ वार।

पथ्य–नीबू, जामुन, सन्तरा, आवला, टमाटर, हरी वनस्पतिया।

२–यकृत विकार–यकृत शुद्धि के लिये नीबू के समान उत्तम औषधि आज तक कोई नही। १ पाव नीबू के रस मे ५ तोला अजवायन तथा ५ तोला सैंधा नमक डाले। अजवायन के फूल जाने पर उसे छाया मे सुखाले तथा २ तोला खपरिया नौसादर मिलादे। यकृत विकारो मे ३ माशा की मात्रा शीतल जल से देनी चाहिये।

३–कृमि—नीबू मे कृमिनाश की अनोखी शक्ति है। अत इसका एक नाम जन्तुमारी भी है। आन्त्रो के अन्दर Bacteria इत्यादि अनेक प्रकार के कीटाणुओ के पडने से टायफाइड, अतिसार, विशूचिका आदि जितने रोग होते है, वे सब नीबू के रस से नष्ट होते है। पेट के कृमि नष्ट करने के लिये बीज के चूर्ण की फकी देते है।

४–सन्धिवात, आमवात—रक्त मे क्षारीयता की वृद्धि करने के कारण नीबू रस नियमपूर्वक लेते रहने से सन्धिवात, आमव त मे लाभ होता है, क्योकि ये रोग अम्लीयता की वृद्धि से होते हैं। इस प्रकार की दु खदायक व्याधियो मे नीबू का प्रयोग वर्धमान पिप्पली की तरह होता है। नीबू का प्रयोग आरम्भ करते समय पहले दिन ३, दूसरे दिन ४, तीसरे

तीसरे दिन ५ इस प्रकार १२ नीबू तक बढाना चाहिए। फिर १-१ नीबू घटाते हुए ½ पर आजाना चाहिये। इस प्रकार २०० नीबू पूरे कर देने चाहिए। इसे Lemonon cure कहते है। यदि आमाशय मे गन्दगी हो तो सब चीजे बन्दकर केवल नीबू रस गरम जल मे डालकर प्रयोग करना चाहिये।

५-विशूचिका—नीबू के २-३ बीजो की गिरी का चूर्ण मधु से दे एव तृषाधिक्य दूर करने के लिए १ तोला सैधानमक ४ सेर जल मे पकाये, ½ शेष रहने पर ३ माशा कागजी नीबू का रस मिलाकर मिट्टी के कोरे पात्र मे रखे। इसके सेवन से प्यास शीघ्र रुक जाती है।

६-वमन—जल में स्वरस और मिश्री मिलाकर उपयोग मे लाते है

७-अतिसार—नीबू काट कर उस पर थोडा नमक और त्रिकटु (सौठ, कालीमिर्च, पिप्पली) डाल अग्नि पर पका कर रस चूसते है। डाक्टर नाडकरनी करते है कि नीबू का रस कफ उत्पन्न करने वाले अवयवो की खराबी से उत्पन्न अतिसार मे बहुत उपयोगी है, बिल्कुल आशा छोडे हुए रोगी को भी दिनभर मे ३० तोला की मात्रा मे रस देते रहने से आश्चर्यजनक लाभ होता है।

८-आँव तथा ऐठन—पर ½ नीबू का रस धारोष्ण दूध मे निचोड कर उपयोग मे लावे। इससे आव बाहर निकलती है तथा पेट का दर्द, जलन, दस्त आना ऐंठन आदि बन्द होते है।

९-सुजाक—१½ १½ माशा यवक्षार की दो पुडिया एव ½-½ पाव के दो मटकने कच्चे दूध के रख लेवे। पश्चात् यवक्षार की पुडिया मुख मे डालकर ½ नीबू दूध मे निचोड कर तत्काल पीवे। ऊपर से फिर दूसरी पुडिया खाकर नीबू निचौड कर फिर दूध पी लेवे। इस प्रकार ३ दिन प्रयोग करने से सुजाक की बाधा शात होती है।

१०-अरुचि एव क्षुधानाश—नीबू रस, सैधानमक और त्रिकटु चूर्ण जल मे मिलाकर प्रयोग करते है।

११-अजीर्ण, पेट दर्द एव वमन—नीबू रस ३ माशा, नितरा हुआ साफ चूना जल एव मधु १-१ तोला एक मे मिला २०-२० बूद की मात्रा मे दे।

१२-अतिस्थूलता—२ प्याले नीबू रस एव २ प्याले गरम जल मिलाकर नित्य कुछ दिन पीना चाहिये। साथ मे उपवास जारी रखने से मेद-वृद्धि के ऊपर अद्भुत असर दृष्टिगोचर होता है। नीबू रस शरीर के अन्दर बडे पानी को सुखाकर एकत्रित जहरो को नष्ट कर देता है जिससे शरीर का वेडौल मोटापा शरीर निकलकर शरीर पतला, सुन्दर और सामर्थ्यवान् हो जाता है।

१३-दाह—शरीर मे दाह होने पर नीबू की शिकजी देनी चाहिए।

१४-कोष्ठबद्धता—इसम नीबू का प्रयोग अति उत्तम है। गरम जल मे नीबू का रस एव सैधा नकम मिलाकर कुछ दिन प्रयोग करना चाहिए।

१५-वातश्लेष्म ज्वर (Influenza) नीबू के अन्दर इन्फ्ल्यूएन्जा के कीटाणुओ को नष्ट करने की महान् शक्ति है। इसमे नीबू की चाय अत्यन्त लाभकारी है। इसके लिये एक गिलास हलके गरम जल मे थोडा सैधानमक, त्रिकटु चूर्ण एव एक

नीबू काटकर निचोड ले।

१६-विपमज्वर (Malaria)—विपमज्वर मे नीबू का प्रयोग अति उत्तम है। इसमे निम्बू फल क्वाथ वनाकर देना चाहिए। सिसली टापू मे मलेरिया के ऊपर वहुत अक्सीर प्रयोग माना जाता है। वहा पर वहुत उग्र कॉफी वनाकर इनमे नीबू स्वरस मिलाकर प्रयोग करते हैं। सिनकोना झाड की छाल मे जैसे गुण है वैसे ही नीबू के कटु पौष्टिक तत्वो मे होते है।

मलेरिया मे क्विनीन देने से उत्पन्न Idiocynerasy हटाने के लिये नीबू स्वरस देते है।

१७-विपविकार—१०-१२ नीबू का रस निकाल कर उसमे थोडी शक्कर मिलाकर पीने से अफीम एव सर्पविप मे लाभ होता है।

१८-रक्त-पित्त—मे मसूडो से खून आने पर जल मे स्वरस मिलाकर कुल्ले कराते है।

१९-त्वक् रोग—कुछ दिन नीबू रस देते रहने से काफी लाभ होता है।

२०-तिल्ली—इसमे नीबू का आचार दे।

वाह्य सेवन-

२१-मुख की झाई—लोध्र और हल्दी नीबू के रस मे मिलाकर सात दिन उवटन कराने से मुख की झाई नष्ट होती है।

चेहरे के रग को निखारने के लिए ताजे दूध मे नीबू का रस निचोड़ कर रात को या प्रात काल उवटन के रूप मे प्रयोग कराते है। इससे चेहरे का रग निखरता है एव खूबसूरती वढती है। इसे Glycerine मे मिलाकर भी प्रयोग कर सकते हैं।

२२-वाल झडना—नींबू स्वरस से आमले पिसवाकर २१ दिन वालो पर लगावे इससे वाल झडने बन्द हो जाते है

२३-त्वक् रोग—त्वचा के दद्रू आदि अनेक रोगो मे नीबू का रस चमेली के तैल मे मिलाकर मालिश करना उपयोगी है। इसके अतिरिक्त नीबू स्वरस से निर्मित अनेक औषधिया दद्रू मे प्रयुक्त होती है।

राल १ तोला, सुहागा १ तोला, गन्धक १ तोला, कत्था १ तोला, कुटज त्वक १॥ तोला सबको कूट छानकर नीबू के रस मे घोटकर वेर के वरावर गोली वनाकर जल मे घिसकर लगाना चाहिए।

अकेला नीबू स्वरस भी यदि कुछ दिन लगाया जाय तो दद्रू शीघ्र नष्ट हो जाता है।

वस्ति द्वारा-

२४-अतिसार—नीबू के रस को जल मे मिलकर वस्ति देने से अतिसार मे लाभ होता है।

नयी खोजें : नये तथ्य

श्री प्रज्ञाचक्षु

गरम भोजन से हानियां

अपने देशमे गरमागरम खानेकी प्रथा है। गरमागरम खानेका लोग अर्थ समझते है ऐसी दाल जिसमेसे भाप निकल रही हो, ऐसी तरकारी जो अभी-अभी चूल्हेसे उतरी हो और ऐसी रोटिया जो तवेका दामन छोडकर सीधे थालकी गोदमे आ गिरी हो। लोग गरमागरम खाना खाते है और गरमागरम चाय पीते हैं। मुह जल जाय तो जल जाय। सोचनेकी बात यह है कि जिस पदार्थसे जीभ जल जाती है उस पदार्थसे क्या भीतरके सुकुमार अग नही झुलस जाते होगे? हम यह सब बात जानते है किंतु खाना गरमागरम ही खाना चाहते है और खाना ठडा हो जानेपर खाना बनानेवालेको झिडकिया सुनाते है। चायके बारेमे भी यह बात है। लोग उबलती हुई चाय पीनेके आदी होते है।

अत्यत गरम खाद्य अथवा पेय पदार्थोंके लाभालाभसे सबद्ध कतिपय लेख इधर देखनेमे आये है। एक लेखमे यह बताया गया है कि आव संबधी और अत्यत गरम चीजोके खाने-पीनेका गहरा सबध है। एक परीक्षणद्वारा यह पाया गया कि उदरविकारो-से पीडित रोगी प्राय गरम चाय पीते है। जब इन व्यक्तियो द्वारा पी जानेवाली चायका ताप-मान नापा गया तो पाया गया कि ये लोग १३७.५ फैरनहीट तापमानसे अधिक गरम चाय पीनेके आदी है। १२२.५ फैरनहीटकी तापमानकी चाय पीनेवाले व्यक्ति १३ मेसे २ पाये गये। एक दूसरे लेखमे कहा गया है कि आमाशयिक व्रण अथवा केसरका कारण भी गरम खाद्य या गरम पेय है।

अर्जेंटाइनाके निवासी बहुत गरम खाना खाते है। उनके खाने का तापमान १७६ डिग्री फा० मामूली बात है। अर्जेंटाइनाके निवासियोको केसर बहुत होता है। इगलैंडवालो की अपेक्षा हालैंडवालोको गैस्ट्रिक केसरकी शिकायत बहुत होती है जाच-पडतालके बाद मालूम हुआ कि २१ प्रतिशतसे अधिक डच-निवासी १४० फैरनहीट तापमानका खाना खाते है। एक अन्य सर्वेक्षणद्वारा यह पताचला कि एक ही परिवारके सदस्योमेसे किसी व्यक्ति को केसर इसलिए हो जाता है क्योकि वह परिवारके अन्य सदस्योकी अपेक्षा बहुत अधिक गरम खाना खाता है। इन सर्वेक्षणोके आधारपर निष्कर्षपूर्वक यह भले ही न कहा जा सके कि पेटके केसर या व्रणका कारण गरम भोजन पान ही

है फिर भी सावधानी तो रखी ही जा सकती है। जरूरतसे ज्यादा गरम भोजनमे बचना अधिक अच्छा होता है। थाली या चायकी प्याली सामने आनेपर कुछ मिनट और रुकना बुद्धिमत्तापूर्ण है। गरम भोजन पानके दुष्प्रभावोकी चर्चा छोड दें तो भी इतना तो सच ही है कि अत्यधिक गरम पदार्थका जिह्वाके स्वाद कोपाणु पूरा जायका नही ले सकते। यदि आपके पास दाल या तरकारीको ठडा होने देनेका समय नही है या सामने रखे हुए उबलती चायके प्यालेको देखकर आप अधीर हो जाते है तो आप निश्चय जानिये कि इन पदार्थोंके साथ ही आप मुह, गले और पेटकी-सी बीमारियोको ग्रहण कर रहे है।

हृदयकी बढ़ती-घटती धड़कने

मनुष्योके हृदयकी गति (धड़कन) महिलाओंकी अपेक्षा अधिक तीव्र होती है, लेकिन मनुष्योमे व्यायाम करनेवालोके हृदयकी धडकन काफी धीमी होती है। औसतन हृदयकी धडकन १ मिनटमे ७० बार होती है, पर तत्सबधी कोई साधारण नियम नही है जिसे प्रत्येक व्यक्तिपर लागू किया जा सके।

हृद्रोगसे मृत्यु-सख्या दक्षिण कारोलिनामे निष्पत्तिके अनुसार सबसे अधिक है और न्यू मेक्सिकोमे सबसे कम, परन्तु इस अतरका विश्लेषण अज्ञात है। न्यू मेक्सिको की मृत्यु-सख्या दक्षिण करोलिनाकी आधी है।

प्राय: ऐसा कहा जाता है कि गत २० वर्षो मे हृद्रोगसे होनेवाली मृत्युमे ५० प्रतिशतकी वृद्धि हुई है, परन्तु विशेषज्ञोका कहना है कि वस्तुतः यह वृद्धि १५ प्रतिशतसे अधिक नही है।

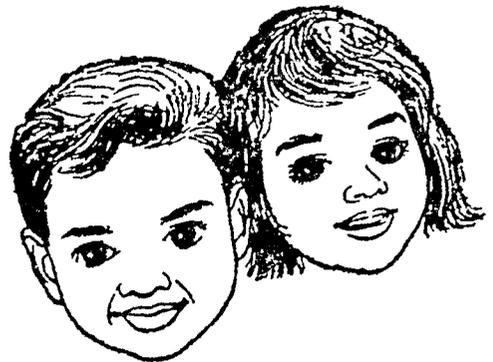
हृदयके विषयमें अनावश्यक चिंता ही हृदयकी धडकनकी अस्थिरता और अन्य रोगोके लक्षणका कारण बन जाती है और वही हृद्रोग बन जाती है। ये इद्रिय अवयवोको क्षति नही पहुचाती, परतु स्वस्थ रहनेमे भी सहायक नही बनती, जीव ग्रस्त-व्यस्त हो जाता है।

२-३ घंटे दांत पीसना अमरीकियों का दैनिक कार्यक्रम

लास एजेल्स, १८ एप्रैल। एक अमरीकी दत-चिकित्सा-विशेषज्ञ डा० राल्फ एक० बूसने कल यहा बताया कि अमरीकी इतना अधिक दात पीसते है कि उनके दातोकी आयु ५० प्रति-शत घट जाती है।

डा० बूसने कहा अमरीकी औसतन हर रोज २ से तीन घटा दात पीसते है। 'दात पीसना' आजके इस युगकी देन है। चिंता और तनावके कारण व्यक्ति अधिकधिक दात पीसता है।

नमकसे केसर

लिब्रेविले (गेबोन), नोबुल पुरस्कार विजेता डा०हैअलबर्ट स्केविजरने कहा कि उसके विचारसे नमकका उपयोग भी कैंसरका एक कारण है। (आरोग्य से साभर)

महानताका पेट -※- महात्मा भगवानदीन

एक अनजान और तृपित पथिक अचानक समुद्रके किनारे पहुच गया। इतना लवा,चौडा तलाव देख- कर उसकी खुशीका ठिकाना न रहा। वह उसकी ओर पानी पीने ऐसे लपका मानो जीवन-भरकी प्यास आज ही बुझा लेगा। जैसे ही वह समुद्रके किनारेपर पहुचा वैसे ही समुद्रने डाटकर कहा, 'पानी-को हाथ न लगाना।'

पथिककी आखे फटी-की-फटी रह गयी। वह अचरजमे पडकर बोला, 'ए महान् तालाव, यह तो वता कि तू इतना महान् होते हुये भी इतना अनुदार और कजूस क्यो है ? इतने कजूम तो हमारे यहाके वे तालाव और कूये भी नही होते, जो तुझसे करोडोगुणा छोटे है।'

'अच्छा पीले पानी।' सागरने अनुज्ञा दे दी।

पथिकने आगे वढकर एक घूट पानी पीया नही कि खडा हो गया और शिकायतके स्वरमे फिर सागरको डपटा, 'अरे, तू अनुदार और कजूम तो था ही, वडा चालाक भी है। पनीको कडवा वनाकर मुझसे कहता है—पीले पानी। धूर्त कहीका!'

—'प्यारे पथिक, मुझे तुझसे वहुत स्नेह है।' सागर प्यारसे वोला, 'पर, मैं तेरी सेवा करनेमे असमर्थ हू सही, लेकिन न अनुदार हू, न कजूम और न चालाक। अपितु मै ऐसा जरूर वना हू कि मै महान् काम ही कर सकता हू, छोटे-छुटे काम नही कर सकता। छोटा उपकार भी नही कर सकता।'

'यह कैसे ?' पथिकने आश्चर्यसे प्रश्न किया।

'देख सुन। चीटी और हाथीमे वही सम्बन्ध है, जो तुझ और मुझमे है। पर अगर चीटीके मुहका शक्करका कण रेतमे गुम हो जाय, तो क्या वह उसे ढूढकर चीटीको दे सकता है—जो हाथी आदमीके लिये वडे-वडे लक्कड ढोता रहता है ?' सागरने शातिसे उसे समझाया।

'वाप रे वाप।' पथिक चिल्ला-सा उठा, 'महानताके पेटमे इतनी लघुता और तुच्छता!!'

बच्चों से व्यवहार

ले०— श्री आचार्य सर्वे

यहा उन सभी से आशय है कि जिनका मानसिक-धरातल व बौद्धिकस्तर बच्चो की तरह सरक्षण व पोषण चाहता है, फिर भले ही वे शरीर से बच्चे हो अथवा न हो ।

यहा, केवल भावी-कर्णधारो से ही प्रयोजन नही है । ऐमे कुल व्यक्ति-चर्चा का विषय है जिनकी मानसिक-स्थिति बच्चो जैसी हो । 'क्षणे तुण्टा क्षणे रुण्टा' प्रकृति को अच्छा नही माना जाता । जब कि किसी भी स्थिति के प्रति आग्रह न रखने वाले ऐसे शिशु-मानव घृणा के योग्य नही जो किसी विशेष स्थिति से यन्त्रवत् अथवा पूर्वाग्रह वश बधे न रहे । यह बन्धन मोह से उत्पन्न होता है फिर मोह ही हमे आगे कर्म-बन्धन मे बाधता है । बच्चो से व्यवहार-हेतु 'विवेक' से काम लीजिए, किसी भी प्रकार के मोह से नही ।

बच्चों की प्रशसा उन्हे एक प्रकार की आत्म-रति का शिकार बनाती है, जबकि उनकी अ-प्रशसा उन्हे आत्मतिरस्कृति झोली की मे डाल देती है । ये दोनो ही स्थितिया मोह से उत्पन्न होती है जबकि प्रकृति (महामाया) उनका हमसे कही अधिक सुचारुता पूर्वक निर्माण कर रही होती है । जहा प्रकृति को अपनी समृद्धि सहित निर्माण-कार्य करने मे सहयोग प्राप्त नही होता वही बुद्धि की सहायता ये मनुष्य दूसरे उपाय खोज निकालता है, जो एलोपैथी की तरह सद्यः प्रभावशाली तो होते है किन्तु प्राकृतिक चिकित्सा की भाति स्थायी प्रभाव नही छोडते । अतएव, बच्चो को अपनी देखरेख मे किन्तु प्रकृति के उन्मुक्त प्रागण मे विकास प्राप्त करने का अवसर देना, एक (बहुत बडा) पुण्य-कार्य है । अप्राकृतिक रहन-सहन एव व्यवहार मस्तिष्क एव हृदय के यथोचित विकास मुक्त सवर्धन मे सब से अधिक बाधा पहुचाता है । ऐसे व्यक्ति बडी उमर मे भी बच्चो की तरह अपरिपक्व मन-बुद्धि के बने रहते है जिससे लोक-व्यवहार मे निपुणता का ह्रास होकर सामाजिक स्थिति, व्यवसाय आदि मे अकुशल प्रमाणित होते है ।

प्रकृति को पहचान कर तदनुकूल व्यवहार करने से व्यक्ति 'स्व' भाव मे स्थिर होता है । स्वभाव ही वह यथोचित भूमि है। जिससे भली प्रकार स्थापित होने पर व्यक्तित्व के विटप की वृद्धि का उत्तम आधार खडा हो पाता है। उसे ठोक-पीट कर अथवा लाड-दुलार से इधर-उधर खीचने-दबाने आदि के कुचेष्टाए नही की जानी चाहिए। ऐसी कुल चेष्टाए मोह, अज्ञान अथवा जडता (ही कहिए) से उत्पन्न होने के कारण कुचेष्टाए ही कही जायगी।

मेरे एक परिचित यह कहते हुए उत्तेजित हो उठते है कि आज जो उन्नत स्थिति उन्होने समाज मे बनाली है उसका श्रेय गुरू जनो की बेते ही है। उनका विचार है कि उनके गुरूजन बडे अच्छे थे। उन्होने हमे मार २ कर सीधा कर दिया। दुनिया मे जीने के काबिल बना दिया।

एक दूसरे परिचित अपने माता-पिता की प्रशसा करते नहा अघाते कि जिन्होने उनसे कभी अलिफ (अ) से बे (ब) तक नही कहा। उनके प्यार ने हमे गलियो मे भटकने से बचाया।

उपर्युक्त दोनो ही मिसालें, ऐसे व्यक्तियो की है जो उच्च मध्यवर्ग के और सामाजिक-दृष्टि से सम्पन्न समझे जा सकते है। प्रकृति ने दोनो को अपने अपने उपयुक्त वातावरण प्रदान किया जिससे दोनो का ही उनकी पात्रता के अनुरूप विकास हुआ, जिससे दोनो ही सन्तुष्ट है—एसा अनुभव करते है। इससे प्रकृति की क्रियाशीलता का परिचय मिलता है लेकिन दो अर्ध सत्यो अथवा सतही सच्चाइयो (स्थलीय सत्यो) के अतिरिक्त क्या मिला मुझे नही मालूम।

पहला उदाहरण दमन (से) व दूसरा शमन से सुधार की पूर्वाग्रह-युक्त चेष्टा का है। सामाजिक दृष्टि से ठीक-ठाक जाहिर होते भी दोनो व्यक्तित्व अपूर्ण है स्थलीय योग्यता मे सम्पन्न एसे कितने ही शिशु-मानव अपने को सन्तुष्ट विचारते है। उनमे बुद्धि भेद उत्पन्न हमे नही करना चाहिए। ये सब कर्म मे आसक्ति-वद्ध अज्ञानमय वृद्धि के उदाहरण है, जिन्हे प्रतिभाशाली जन, अपने २ आग्रहानुसार हीन वा श्रेष्ठ ठहरा सकेगे। यह प्रतिभा का मदारीपना है, सत्य का अन्वेषण नही।

मेरी दृष्टि मे जितनी बात आ-पायी सो यह कि (सबसे) पहला कार्य बच्चे को समझने का प्रयत्न करना। उसकी प्रकृति को समझ लेने पर ही सजगता पूर्वक उससे व्यवहार करना न कि उसे सुधारने वा ढालने का आग्रह रखना। आग्रह तो आत्म-सुधार के प्रति ही रह सकेगा। ज्यादा सरल शब्दो मे कहूं तो यो कहना पसन्द करूगा कि उनके सामने अपने किसी भी अवगुण का प्रदर्शन न होने देना। जैसे, क्रोध, झूठ बोलना, गाली देना, सन्देह करना, कजूसी, अनुदारता, सिग्रेट-चाय-चीनी-मिठाई आदि निसत्व पदार्थो का सेवन करना (आदि) अनेको। यह सब आप न कर सके तो उन्हे किसी उत्तम अरण्य शाला मे पोषण हेतु भिजवा देवे। यह भी न किया जा सके तो घर ही पर

प्राकृतिक आहार व विहार का अभ्यास सावधान रहते हुए उन्हे कराया जाय। मधु, फल, दूध, हरी-सब्जी, खजूर, दही वगैरह (कही से भी) उनके लिये जुटावे यो भी अनेक हानिकर पदार्थ व सिनेमा आदि आप उनके लिये पैसा न रहते भी जुटा ही लेते है जैसे आइसक्रीक, चूसने की गोली, चाय, चाकलेट वगैरह तो क्या खजूर का एक दाना आप एक आइसक्रीम के बदले भी न दे पाएगे यही बात—दूध, दही, माखन आदि दूसरे पदार्थों के बारे मे भी। आहार पर इस लिये विशेष ध्यान दिया जाना ही आवश्यक है। क्योकि आहार से मन बनता है। मन से वृत्तियो की उत्पत्ति होकर विविध प्रवृत्तियो का परिपाक (फिर) अभ्यास द्वारा होता है।

हम जैसा उन्हे बनाना चाहे वैसे ही वातावरण मे रखे। सैनिक बनना हो तो सुदृढ अनुशासन का पालन स्वय करे तथा उससे धीरज पूर्वक करावे यदि पडित बनाना हो तो अच्छे विद्वानो की सगति करावे पुस्तके पढने व पढकर मनन करने का अभ्यास करे तथा करावे अच्छा तो यही है कि बच्चे को राष्ट्रीय धरोहर समझते हुए उसके उस प्रकार के विकास मे निस्काम सहयोग प्रदान करते चले, जैसा निर्माण कि राष्ट्र को अभीष्ट हो अर्थात्—जिससे बच्चे मे राष्ट्र प्रेम पूर्वक राष्ट्र की प्रगति के लिये अपनी सामर्थ्य भर कार्य करते रहने की योग्यता का विकास हो न कि केवल परिवार, समाज अथवा खुद अपने ही लिये। इस प्रकार वह पुरानी पीढी की भाति (साधारणतया) आत्म केन्द्रित न होकर सर्वजनीय गुणमाला से विभूषित हो पावे तो आश्चर्य नही।

उसमे अपने प्रति अर्थात् अपने आत्मा, अपने देश और अपनी (यथार्थ) क्षमता के प्रति विश्वास बना रहे और बराबर बढता रहे—ऐसा व्यवहार (उससे) किया जाय।

घर मे घर जैसा और स्कूल मे स्कूल जैसा यथोचित व्यवहार उसके प्रति व उसके सम्मुख दूसरो के साथ भी किया जाना चाहिए। मार्ग मे भी बच्चे सामने से आ रहे हो तो सिग्रेट छिपा लेनी अथवा फेंक देनी (जैसी स्थिति हो) चाहिए और आपस मे शालीनता पूर्वक व्यवहार करना चाहिए। किन्तु इस सब मे दभ अथवा प्रदर्शन मात्र न रह कर आपके हृदय की स्वीकृति ही रहनी चाहिए।

बच्चो को राष्ट्रीय सम्मान प्राप्त हो—इस प्रकार तैयार करना चाहिए वे एक मामूली दूकानदार अथवा सैनिक ही बनकर न रह जावे अपितु सच्चे अर्थों मे राष्ट्रीय हो अर्थात्—अपने हितो को राष्ट्रीय हितो के लिये त्यागने का अभ्यास उन्हे कराया जाना चाहिए। इस हेतु उनकी शिक्षा यथा-सभव प्रकृति की गोद मे बने स्वच्छ, सुन्दर, हवादार भवनो अथवा सुरक्षित कुटीरो मे व्यवस्थित हो। जहा प्रफुल्लता, स्वास्थ्य, सयम और सेवा का वातावरण उन्हे नित्य सजाता-सवारता रहे ताकि इस फुलवाडी (स्वदेश) का भविष्य भी उन्ही के समान आत्म-सम्मान युक्त, समृद्ध, श्रममय एव शानदार हो।

इतनी सी सावधानी रखने योग्य स्थिति भी न हो तो अन्तिम मार्ग है कि उनसे आप वैसा व्यवहार करे जैसा बच्चे होने पर अपने प्रति लोगो से पसन्द करते। यह भी नही सध सके तो कृपया, उन्हे परपिता-पर छोडकर मात्र अपना ही सुधार करले क्योकि, उस अवस्था मे आप बच्चो से भी गए बीते हैं। आपको उन्हे गुरु धारण करके फिर से आत्म-सुधार की एक अदना (लघुतम) कोशिश (यत्न) कर देखनी चाहिए।

'अब, कुछ नकरात्मक भी'

बच्चे की उपेक्षा कभी न करे। इससे उसमे आत्म हीनता का भाव जड जमाता है, वह रिजर्व बनता है और उसकी सामाजिक प्रगति की सभावनाएँ विनष्ट होने लगती है।

बच्चे की प्रशसा भी ठीक नही। इससे उसमे अहकार, रोष, आत्मरति आदि दोष पैदा होते है। उसकी अ-प्रशसा भी नही कीजिए। इससे वह दब्बू, ढीठ, लोभी, चोर, दस्यू कुछ भी बन सकेगा। क्रोध किए बिना नीति पूर्वक उन्हे जागरूक रखे।

बच्चे को, ऐसे बच्चो की सगति से बचाए रखे जो दभी माता-पिता की सन्तान हो, जरूरत से ज्यादा खर्च करते हो—कीमती वस्ते, कीमती फाउण्टेन-पेन कीमती खिलौने, कीमती जिल्द-वाली किताबे व (दूसरी) ज्यादा मूल्य मे खरीदी जा-सकने वाली स्टेशनरी, ड्रेस, जूते, छतरी, जुराब, गेद वगैरह जिनके पास हो। अच्छा हो तो ऐसी वस्तुएं शालाओ मे लाना निषिद्ध कर दिया जावे। इससे राष्ट्र का वडा उपकार होगा। जो बच्चे इस फालतू तडक-भडक या नाक के सवाल पर पैसा खर्च करने की स्थिति वाले परिवार मे नही जन्मे है उनके मनमे आत्म हीनता का भाव इनसे पैदा होकर अनेक प्रकार की भयावह कुण्ठाओ का कारण बनता है। इस विषय मे प्राचीन गुरुकुल-शिक्षा-प्रणाली को मनोविज्ञान (की नवीनतम मान्यताओ) के समन्वय मे प्राइमरी (आरभिक) श्रेणियो मे लागू किए जाने से कदाचित् कुछ लाभ हो।

मार्क ट्वेन के एक प्रशंसक ने उनके छोटे से कमरे में बिखरी किताबों की ओर इशारा करके कहा, 'ये किताबें अलमारियों में क्यों नहीं रखते ?'

"आप ठीक कह रहे है," विनोद-पूर्ण ढंग से मार्क ट्वेन ने स्वीकार किया, "लेकिन अपने दोस्तों से अलमारियां भी उधार ले आना बहुत मुश्किल है।"

वरदान और अभिशाप

एक बार वरदान और अभिशाप दोनो घूमने निकले वरदानके घोडेका रंग श्वेत और अभिशापके घोडेका रंग काला था दोनो पृथ्वीपर आये घोडोको एक जगह बांधकर दोनो पैदल ही चले कुछ दूर जानेपर उन्हे पहरेदारोने आगे जाने से रोक दिया वरदानने पूछा, 'हमे आगे जानेसे क्यो रोका गया ?

उत्तर मिला- 'तुम्हे नही मालूम, यह शक्तिशाली बमोका परीक्षण-स्थल है' दोनो ही चुपचाप लौट पडे कुछ दूर जानेपर उन्हे एक विशाल अर्द्ध-चन्द्राकार इमारत दिखाई दी उन्होने एक राहगीरसे पूछा, 'यह कैसी इमारत है ?'

राहगीरने उत्तर दिया, 'यह आणविक-भट्टी है. यहांपर अणुशक्ति-चालित मानवोपयोगी वस्तुये बनाई जाती है'

वरदान और अभिशाप विज्ञानके दोनो रूपोको देखकर चकित रह गये. इसी समय अभिशापको शरारत सूझी. वह धीरे-से वहांसे खिसक गया और वरदानके श्वेत-घोडेपर चढकर वापस चला गया. कुछ देर पश्चात् जब वरदान वापस आया तो अपने श्वेत घोडेके न मिलनेपर उसे मजबूरन अभिशापके काले घोडेपर ही सवार होना पडा

तभीसे वरदान और अभिशापके घोडे बदले हुये हैं और लोग उन्हे सही-सही पहचानते नही.

— महेन्द्र विद्यार्थी

स्वप्न से प्रसन्नता व मानसिक स्थिरता की प्राप्ति

लंदन । स्वप्न वैज्ञान के विश्वविख्यात अमरीकी विज्ञानिक एडविन डायमेन्ड ने अनेक वर्षो के गहरे अध्यन तथा अनुसंधान के बाद स्वप्नो के सम्बन्ध मे जो अपना नया प्रामाणिक ग्रन्थ लिखा है वह शीघ्र ही ब्रिटेन मे प्रकाशित होगा ।

उन्होने लिखा है कि दुनिया मे औसत व्यक्ति रात को सोते समय पांच या ६ बार स्वप्न लिया करता है । इस नियम के बहुत कम व्यक्ति अपवाद होते है ।

लोगो को जो स्वप्न आया करते है उनका औसतकाल २० मिनट का होता है । श्री डायमन्ड का कहना है कि स्वप्न आने से मनुष्य मानसिक दृष्टि से स्वस्थ व प्रसन्न बने रहते है । परीक्षण करने पर पता चलता है कि जिन मनुष्यो ने यह प्रयत्न किया कि उन्हे स्वप्न बिलकुल न आये उनका मानसिक सन्तुलन बिगड गया और अकसर वे वहम का शिकार होगये ।

—नाफेन

मुँहासों से छुटकारा पाइए

श्रीमती जयन्ती अग्रवाल
वाराणसी (यू० पी०)

युवक युवतियों की आकृति तथा आत्म विश्वास को विकृत करने वाली फुन्सियाँ, मु हासे, धब्बे तथा लाल, पीले और बैंगनी रग के उभरे हुए दाने जो चेहरे और छाती मे रहते है इनसे बढ कर और कौनसी दूसरी चीज हो सकती है। ये कष्टकर व्याधि है जिन्हे मु हासे की सज्ञा दी गई है।

इस व्याधि के विषय मे एक सान्तवना की बात यह है कि यह संक्रामक नही है अर्थात यदि पहले से जिस व्यक्ति मे इस व्याधि से सक्रमण होने की अनुकूल स्थिति उत्पन्न नही हुई है तो उसको इसकी छूत नही लग सकती। यह व्याधि शरीर सवर्धन प्रक्रिया का विकार है जो विकास क्रम का अ श समझा जाता है। इस समय के शारीरिक क्रियाओ के बढ जाने के फलस्वरूप त्वचा चर्बी से बनी हुई ग्रंथियो की भी क्रिया बढ जाती है।

ये ग्रन्थियाँ तेलयुक्त पदार्थ का प्रबन्ध करती है जिससे त्वचा लचीली तथा कोमल रहती है। यह पदार्थ जिसे त्वचा स्नेह अर्थात वसाश्रावी ग्रन्थियाँ का श्राव 'त्वचा और बालो को स्वस्थ रखने के लिए शरीर से निकलने वाला एक तरल पदार्थ' कहते है। साधारणतया त्वचा के छिद्रो से निकलता है। अन्तरासर्गी ग्रन्थि क्रिया के परिवर्तन होने के समय वसा श्रावी ग्रन्थियो का श्राव बढ जाता है। अन्तरासर्गी ग्रन्थि क्रिया के परिवर्तन होने से एक लडके का रूप मनुष्य का सा हो जाता है और एक लडकी का रूप एक स्त्री के समान हो जाता है। इस समय वसा श्रावी का श्राव बढ जाता है। त्वचा के छिद्र प्राय छोटे रहते है अथवा श्राव की गति बहुत मन्द रहती है। ऐसी स्थिति होने का दोष जलवायु, कपड़े अथवा आधुनिक सभ्यता के साधन प्रसाधनो पर रहता है। त्वचा के छिद्र छोटे हो अथवा श्राव की गति मन्द हो या जो कुछ हो परिणाम एक ही होता है और स्वाभाविक रूप से उद्दीपन की जो तीव्रता रहती है वह मन्द हो जाती है। ऐसा होने से वसा श्रावी ग्रन्थि का श्राव त्वचा के नीचे एकत्र होकर मैला हो जाता है। उसके दूषित होने के कारण त्वचा मे पीले रग की फुन्सी

या छाले उभर आते है जिनमे जलन होती है, इस स्थिति मे इसकी अवलना करने से माम तंतु नष्ट हो जाते है; उन फुंसियो के अच्छे होने पर भी उम स्थान पर काले धब्बे रह जाते है,

मुंहामे कई प्रकार के होते है जिनकी तीव्रता व्यक्तिगत पर निर्भर करती है, अत आप अपने अन्त श्राव ग्रन्थि प्रणाली मे जो आतरिक परिवर्तन होता है उसके विषय मे कुछ नही कर सकती आपके वम मे जो कुछ करने का है सो यह कि मुहामे उभरने की स्थिति को रोकते हुए अपने शरीर को परिपक्व होने मे सहायता कर मकती है।

त्वचा को अच्छी स्थिति में रखना

कोमल तथा मद्धिम गर्म जल मे अपने को धोना चाहिए, साबुन भी नर्म होना चाहिए, साबुन का उपयोग कम होना चाहिए, अपने चेहरे को अधिक जल मे हल्के हाथो द्वारा मलमल कर धोना चाहिए फिर बहुत धीमे से अपने चेहरे को पोंछ कर सुखा देना चाहिए, यदि आप फुंसियो को जोर से मलकर या दबाकर फोड़ दे तो वे और बढ जाते है, गर्म जल मे बोरिक ऐसिड का घोल बनाकर और फिर उसमे कपडे को डुबोकर उससे चेहरे को धोइए, चेहरे को धोने के बाद जीवाणुनाशक दवाई जैसे डेटोल सी किसी चीज को गीली करके धीरे-धीरे आघात करना चाहिए। कोई क्रीम, मलहम अथवा पावडर न लगाकर डाक्टर की सलाह पूछिए,

चेहरे मे मुंहासे न होकर तरल पूरित श्लैष्मिक थैलियां हो सकती है, यदि उनमे जलन हो और वे कोमल न हो तो उनको गर्म सेक देने के बाद धीरे से दबा सकती है, पीव युक्त फुंसियो को न दबाइए, उनसे चर्बी पदार्थों को निकालने के बाद उन पर कोई कीटाणुनाशक दवा डालनी चाहिए,

खुले मैदान मे व्यायाम करना

आपकी त्वचा का सबसे उत्तम कीटाणुनाशक औषधि सूर्य की किरण है, यद्यपि आप समस्त शरीर को धूप स्नान नही करा सकती किन्तु आप अपने चेहरे को धूप स्नान अवश्य करा सकती है, त्वचा की क्रिया को ताजी हवा प्राकृतिक रूप से उत्तेजित करती है, पैदल चलना सबसे उत्तम व्यायाम है, अपने शरीर की साधारण स्थिति को उन्नत करने के लिए नियमित रूप से स्वच्छन्दता पूर्वक चलें, दौडे, खेलो मे सम्मिलित हो, तैरे और अपने अंगो से काम ले,

औषध और भोजन पदार्थों से परे रहना

औषधो मे उनका प्रयोग न कीजिए जिनमे ब्रौमाइड आइयोडाइड्स मिले रहते है जहा तक कि आइयोडिन मिश्रित नमक भी नही, यदि कुछ काल के लिए इनका उपयोग करे तो इन पदार्थो से मुहासे के घाव बढते

है, कुछ ऐसे भोजन पदार्थ है जिनको खाने से मुंहासे बढते है जैसे चाकलेट, उफान लाए हुए पनीर, भूने हुए अथवा अधिक तेल से पकाए हुए भोज्य पदार्थ, इन भोज्य पदार्थों का परहेज करने से मु हासे की जो गम्भीर स्थिति रहती वह दूर हो जाती है।

युक्ताहार प्रचुर मात्रा मे जीवन सत्व से युक्त भोजन खाइए

आपको प्रचुर मात्रा मे फल खाना चाहिए, विशेषकर रस वाले फल जैसे नीबू, सतरा आदि और सूखे फल, सलाद और पती वाली सब्जियाँ, धान्य जिसमे जीवन सत्य बी की मात्रा अधिक हो, विशेषकर पूर्ण गेहू इसके साथ खमीर का सारयुक्त, उत्तम प्रौटीन, घर का बना हुआ पनीर जो कडा न हो, आपको दूध और मक्खन की आवश्यकता है लेकिन उसकी मात्रा सीमा से अधिक नही होनी चाहिए, सभी प्रकार की मीठी चीजो का निरकरारण नही करना चाहिए, मधु, पूर्ण फल के बनाए हुए जाम और खाने के बाद मिठाई हानिकारक नही है, इनमे आपको आवश्यक शक्ति प्राप्त होगी, फल का रस पीना उत्तम है और पानी तो आप जितना अधिक पीने की आदत बना ले उतना ही अच्छा है।

नियमित जीवन व्यतीत कीजिए

कब्जियत की शिकायत उत्पन्न होने से आपके समस्त शरीर का विकास रुक जाता है और मुंहासे की स्थिति बिगड जाती है, पुन. नियमित रूप मे लाने के लिए अपने खान पान का नियम बदल देना पडता है और स्वास्थ्यवर्द्धक आदतो को आरम्भ करना पडता है।

मु हासे को आप बाहरी चिकित्सा से अच्छा नही कर सकती, आप शुद्ध तथा पवित्र जीवन व्यतीत करने की कोशिश करे और आपके शरीर को क्रिया मे सहायता पहुचाने के लिए बिना मूल्य प्राप्त होने वाली वायु, सूर्य की किरण का उपयोग करे; व्यायाम करे, स्वास्थ्य प्रदायिनी भोज्य पदार्थ तथा पर्याप्त मात्रा मे निद्रा प्राप्त कर, यदि तरुणावस्था मे और बीस वर्ष की उम्र प्राप्त करने के पूर्व कोई युवक युवति इन बातो पर ध्यान रक्खे तो मु हासे की समस्या उसके सामने उपस्थित नही होगी,

DIABETES
डायबिटीज (बहुमूत्र)

श्री ज्ञानप्रकाश जैन, बीकानेर

इस बिमारी की उत्पत्ति का कारण अब तक पूर्ण रूप से निर्णय नही किया जा सका है। शरीर मे कार्बोज (CARBOHYDRATE) के व्यय न होने के कारण यह रोग उत्पन्न होता है। इसमे पेशाब बहुत ज्यादा होता है और जब इसका भयकर रूप हो जाता है तो पेशाब के साथ चीनी आने लगती है। जिन्हे शारीरिक की अपेक्षा मानसिक परिश्रम अधिक करना पडता है, उनको अधिकतर यह रोग होते देखा गया है। पुराने समय मे तो यह रोग ४०-५० वर्ष की अवस्था मे होता था, किन्तु आजकल प्राय छोटी उम्र मे भी यह बिमारी होते देखी गई है। औरतो की अपेक्षा पुरुषो को यह बिमारी ज्यादा हुआ करती है।

मधुमेह गुप्त रूप से आरम्भ होता है, बार-बार बहुत पेशाब करना साथ ही बार-बार प्यास लगना इसका मुख्य प्रारम्भिक लक्षण है। यदि रोगी पहले मोटा होतो शरीर धीरे-धीरे दुबला होने लगता है। त्वचा सूखी और बदन रूखा रूखा मालूम होता है। कब्जियत भी रहती है, बहुमूत्र के रोगियो का फोडा या व्रण वगैरह बहुत ही अशकाजनक व देर मे ठीक होते है।

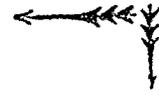
इस वैज्ञानिक युग मे मधुमेह का पूर्ण सफल इलाज आज तक कामयाब नही हो सका कि जिससे रोगी इस भयकर रोग से पूर्ण मुक्ति प्राप्त कर सके। फिर भी इनसुलिन ने इसे चिन्ता जनक रोग नही रहने दिया।

होम्योपैथिक औषधियो मे एकोनाइट लैकटिक एसिड, एसिडफास, सिजिजियम जम्बोलिनम, सलफर आदि कुछ औषधियां लक्षणो के आधार पर उत्तम लाभ पहुचाती है।

एलोपैथिक चिकित्सा में इन्सुलिन, प्रोटेमिन, जिन्क, पेरान्ड्रीन, न्युक्लीन इत्यादि औषधिया लभप्रद है। आयुर्वेदिक औषधियो मे जामुन की गुठली का चूर्ण, वसन्तकुसमाकर रस, मधुमेहरि योग आदि कुछ औषधिया सफलता प्रदान कर रही है। करेले का रस भी मधुमेह रोगियो के लिये लाभप्रद साबित हुआ है

मधुमेह रोगी को अपने खान-पान पर विशेष ध्यान रखना चाहिये, भोजन ही इस रोग की चिकित्सा का प्रधान और आवश्यक अग है। भोजन ऐसा हो जिससे मूत्र मे शर्करा पैदा न हो। तथा जिन चीजो मे कार्बोज अधिक हो वे पदार्थ नही खाने चाहिये।

बायोकेमिक लवण नेट्रम सल्फ ३×, ६× या १२× इसकी प्रधान दवा है। ●

शुद्ध आहार

वैद्य-श्री उदय नारायण झा
"त्यागी" आयुर्वेदाचार्य,
उदय-भवन-एकडारा

मनुष्यो के आरोग्य रहने तथा जीवन और शरीर पोषण का आधार मुख्यत: तीन वस्तुओ के ऊपर निर्भर करता है, हवा, पानी, एव अन्नादि पदार्थो का आहार। वायु के बिना मनुष्य कुछ क्षण जीवित रह सकता है, जल के नही मिलने से अल्प समय पर्यन्त जी सकता है, किन्तु हवा पानी मिलते जांय और आहार न मिले तो मनुष्य कुछ अधिक समय तक भी जीवित रह सकता है, परन्तु इनका बिलकुल त्याग करके जीवित रहना असम्भव है। जीवित रहने और शरीर के पोषण निमित्त इन पदार्थों की अत्यन्त आवश्यकता है, किन्तु स्वस्थ्य रहने के लिये पानी, हवा, एव आहार ये तीनो स्वच्छ और उत्तम होना चाहिये, यदि हवा विषाक्त हो, पानी गन्दा हो, भोजन सडा-गला हो, तो शरीर का निरोग रहना कठिन है। प्राय शरीर मे उत्पन्न होने वाली व्याधियो का विशेष सम्बन्ध इन तीन वस्तुओ के ऊपर ही निर्भर करता है। शरीर का तीसरा आधार हितकर आहार के ऊपर है, सब देशो के मनुष्यो को हवा, पानी प्राकृतिक नियम के अनुसार एक समान ही प्राप्त होता है उसमे किंचित मात्र फर्क होना ही सम्भव है, किन्तु भोजन (आहार) मे अधिकतर अन्तर दृष्टि गोचर होते है। प्रत्येक प्रान्त की आहार के काम मे आने वाली चीजे अलग-अलग देखने मे आती है, किसी जगह मनुष्य सिर्फ मास ही खाकर जीवन-यापन करते है, काश्मीर की तरफ या अन्यस्थानो मे अधिकतर लोग वनस्पति का ही आहार करते है, पजाब की तरफ अधिकतर गेहूँ के ही आहार पर लोग अवलम्बित रहते है, बगाल मे केवल चावल का आहार ही लोग पसन्द करते है, विहार वाले जौ, मसूर, मटर, उरद, चना, मूग, मकई, न्यूनतम चावल आदि का आहार पसन्द करते है। किसी २ जगह के मनुष्य अन्न-मास, आलू, सब्जी, वगैरह मिश्रित भोजन ही आहार के काम मे लाते है। इन बातो को देखने मे विशेष अन्तर मालूम होता है, परन्च तत्वो पर विचार कर देखने मे न्यूनाधिक एक समान ही है

इससे एक चीज की जगह पर दूसरे अन्न से मनुष्य का गुजर हो सकता है, अन्न से ही शरीर का पोषण होकर शरीर मे वृद्धि होती है । प्राणा' प्राणमतामन्न तदयुक्त्या हिनस्त्यसून् । अन्न प्राणियो का प्राण है, किन्तु अयुक्ति पूर्वक सेवन करने पर वह प्राणघातक हो जाता है । भोजन से ही मनुष्य के शरीर मे रस, रक्त, माम, मेद, अस्थि, मज्जा, और शुक्र (वीर्य) आदि सप्त धातुओ का निर्माण होता है । सिर्फ यही नही किन्तु शरीर की गर्मी, गतिका आधार, तथा चैतन्यता ये सब भोजन के ऊपर ही है । आहार को प्रकृति ने चार विभाग मे विभक्त किया है ।

(१) नाइट्रोजन वाला पदार्थ, (२) कारबोन वाला पदार्थ, (३) क्षार वाला पदार्थ, (४) और जल । नाईट्रोजन वाला चीज शरीर पोषण एव वृद्धि की आवश्यकता के लिये है, शरीर की कृपा का आधार इसी पर निर्भर करती है शरीर को श्रम पडे उसके प्रमाण मे इस वर्ग के पदार्थों की खपत पडती है । सिर्फ चरवी को छोडकर शरीर के सम्पूर्ण भागो मे नाईट्रोजन रहता है किन्तु मास मे नाईट्रोजन का विशेष भाग रहता है । आल्ब्यूमीन के वर्ग के सब चीजो मे नाईट्रोजन है आल्ब्यूमीन, फिब्रिन, केभीन ग्ल्यूटीन, (गेहूं का सत्व) लेग्यूमीन (चना आदि का सत्व) इस वर्ग मे आता हैं ऐसे थोडे ही अन्न हैं जिममे नाईट्रोजन विल्कुल नही होता है । कार्बोन वाले पदार्थ खाने की दो तरह की चीजो मे आते है, एक तो घृत, तैल, चर्वी आदि दूसरी शक्कर, खांड, बुरा, गुड, मिश्री, चावल, साबूदाना, आरारोट, आदि आलू चावल, आरारोट आदि चीजो के सत्व को स्टार्च कहते है । कार्वोन वाले पदार्थों का मुख्य हेतु गर्मी उत्पन्न करना है, इसीसे शरीर मे चर्वी उत्पन्न होती है इससे शरीर को समानता मिलती है । क्षार हड्डियो के लिये उपयोगी है लेकिन शरीर की दूसरी धातुओ मे भी रहता है । जल-पान करने से रक्ताभिश्ररण और शरीर के अन्दर के सर्व परिवर्तन तथा पाचन क्रिया आदि जल के सयोग से होती है, इसीमे रस उत्पन्न होता है । शरीर को तन्दुरुस्त रखने के लिये चारो वर्ग के पदार्थों की आवश्यकता है । इनमे से किसी वर्ग की खुराक त्याज्य कर देने से मनुष्य स्वस्थ्य रहकर अधिक समय तक कदापि नही जी सकता है । युवावस्था मे मनुष्य को सूखा अन्न ६ छटाक से लेकर दस छटाक खाना चाहिये अगर अन्न के साथ जल मिश्रित हो तो बारह छटाक से लेकर बीस छटाक तक आहार प्रतिदिन होना चाहिए । इसके अतिरिक्त दस छटाक से लेकर एक सेर तक पानी पीना चाहिये । सव मनुष्यो की आहार शक्ति एक समान नही, यह प्रत्येक मनुष्य के शरीर की बनावट, पाचन शक्ति, परिश्रम एव देश की हवा पानी पर निर्भर करता है । जो मनुष्य सर्वदा बैठे रहते है उनके अपेक्षा महनत करने वाले मनुष्यो को अधिक आहार की आवश्यकता होती है, क्योकि परीश्रम करने से शारीरिक वल खर्च होता है उसके प्रमाण में शरीर की स्नायु के परमाणु का नाश

होना है। उन परमाणु की पूर्ती के लिये परिश्रमी मनुष्य को कुछ अधिक आहार की जरूरत होती है। भोजनोपयोगी चीजो मे सर्वदा प्रतिशत २२ भाग नाईट्रोजन वाला पदार्थ ९ भाग चर्बी वाला पदार्थ ६९ भाग स्टार्च (सत्व) वाले पदार्थ होना परमावश्यक है। भोजन का चीज वनस्पति का हो या मासादि पदार्थों का हो किन्तु शरीर के पोषण के लिये उपरोक्त तत्वो के प्रमाण मे उसी प्रमाण से होना चाहिये, जो तत्व मास मे विद्यमान है। वैसे ही तत्व रूपान्तर भेद से वनस्पति मे विद्यमान है चूंकि मास मे जो तत्व है वे भी वनस्पति पदार्थों मे पाये जाते है। इसलिये वनस्पतिहारी एव मासाहारी मनुष्य के शरीर का पोषण एक ही समान होना है। मक्खन अथवा घृत मे चर्बी विशेष होती है तो दूसरी वस्तु मे नाइट्रोजन अधिक होती है जैसे गेहूं और मास अथवा चावल मे स्टार्च का भाग अधिक है। किन्तु आहार मे सब पदार्थो का सयोग मिलाकर तत्वो को देखने से उनका एक समान प्रमाण होता है। और परिमित प्रमाण से तत्व का प्रमाण अधिक होतो वह व्यर्थ ही जाना है, या उससे अनेको व्याधि उत्पन्न होती है। जो मनुष्य भोजन अधिक करते है और परीश्रम तनिक भी नही करते उनको मेद वृद्धि की व्याधि उत्पन्न होती है, इससे उदर एव अन्य अवयव फूल जाते है। इसी तरह घृत तैलादि जरूरत से ज्यादा सेवन करने से चर्बी बढकर मनुष्य स्थूल हो जाता है। प्रतिदिन के भोजन मे इन चार तत्वो के पदार्थ का होना अनिवार्य है। साथ ही इसके भोजन के वस्तुओ मे बराबर हेर फेर होते रहना सबमे अधिक जरूरी है, क्योकि एक ही भोजन प्रतिदिन मिलने से आहार से रुचि जाती रहती है। इसलिये भोजन की चीजो को अलग-अलग ढग से निर्माण कर उसमे पाचन शक्ति रखने वाले लवण, धनिया, जीरा, सोंठ, काली मिरच, पत्रज, और अनार दानादि का किंचित मिश्रण देना चाहिये। यदि निम्न मसालो के बिना भोजन तैयार हो तो भोजन करने वाले का खाने मे रुचि नही बढती और भोजन अल्पमात्र ही किया जाता है। किन्तु स्वादिष्ट चीज भोजन मे होने से आहार पूर्ण रीति से किया जाता है। भोजन की प्रत्येक चीजो को अच्छी तरह से स्वच्छता पूर्वक पकाना चाहिये यदि भोजन की कोई वस्तु अपक्व रह जाय तो वह खाया नही जाता और पचने मे अधिक विलम्ब होता है एव व्याधि की उत्पत्ति होती है। प्रत्येक मनुष्य को प्रतिदिन दिन मे तीन बार भोजन करना चाहिये इससे शरीर की पुष्टता और प्रकृति को सुख मिलता है, किन्तु भोजन मे ६ घटे का अन्तर अवश्य होना चाहिये, प्रथम प्रात काल ६-७ बजे, पुन मध्याह्न मे बारह से एक बजे तक, एव सन्ध्या समय ७-८ बजे तक भोजन कर्म समाप्त कर देने मे ही बुद्धि मानी है। इस देश के लोग जीवित रहने के लिये ही सिर्फ दिन मे दो बार भोजन करते है। और यूरोप के भोग विलासियो का जन्म भोजन करने के लिये ही हुआ है। इस देश मे ऋषि-

मुनियों के समय से ही दिन में दो बार खाने की प्रणाली चली आती है और उन्ही के नियमानुसार यहा के लोग अपना जीवन-यापन कर रहे है। प्रत्येक मनुष्य को नित्य ठीक समय पर ही जो कुछ मिले भोजन कर लेना चाहिये। कुसमय का भोजन कभी भी खतरे से खाली नही रहता, कुसमय के भोजन करने वाले की जठराग्नि मन्द होकर पाचन शक्ति विगड जाती है जिसके फल-स्वरूप प्रतिदिन नये-नये व्याधियो के दर्शन होते रहते है। पुराना चावल सब अन्नो से हलका होता है। पेट मे पहुच कर दोढाई घन्टे मे पच जाता है, किन्तु इसमे शरीर पोषण शक्ति बहुत ही कम अर्थात प्रतिशत पाच ही समझे। इसलिये जो मनुष्य सिर्फ भात ही खाते है उनको अधिक मात्रा मे भात खाना पडता है। बाजरा, ज्वार, जौ, मकई, गेहूँ आदि क्रम पूर्वक एक दूसरे पाचन मे भारी है। गेहू मे पौष्टिक पदार्थ प्रतिशत सिर्फ दस-बारह भाग ही है, जिन लोगो को गरीबी के कारण गेहूं खाना नसीब नही होता वे लोग मकई, ज्वार, आदि की रोटी खाते हे इनसे भी शरीर का पोषण उत्तम रीति से हो जाता है। ज्वार बाजरा, गेहूं की अपेक्षा सरलता पूर्वक पच जाता है। अरहर, चना, उडद, मूग, कुलथी आदि की रोटी या चावल के साथ दाल बना कर भी खाते हैं। ये सब अन्न भी पुष्टि-कर है, इनमे प्रतिशत बीस से अधिक भाग पौष्टिक है। आहार के चीजो मे दुग्ध सबसे उत्तम पदार्थ है, इसके अन्दर शरीर पोषण के लिये एव आरोग्यता के लिये प्रकृति ने अपूर्व शक्ति दी है। इसमे सारे पदार्थों का तत्व विद्यमान है। दूध के बहुत से भेद है, स्त्री का दूध, गधी का दूध, बकरी का दूध, गाय का दूध, भैस का दूध, और उटनी का दूध, ये क्रमानुसार एक दूसरे से पौष्टिक है। उपरि वर्णित दुग्ध एक की अपेक्षा दूसरा और दूसरे की अपेक्षा तीसरा पाचन में क्रमानुसार भारी है। बडे उम्र के मनुष्य यदि अन्न छोडकर सिर्फ गो दुग्ध पर ही रहना चाहे तो चार-पाच सेर दुग्ध उनके आहार के लिये प्रयाप्त है। बकरी एवं गधी का दूध बालको को विशेष उपयोगी होता है। आहार मे घृत मुख्य स्निग्ध, और पौष्टिक पदार्थ है इस देश के लोगो के जीवन का आधार और शरीर का पोषक दो ही पदार्थ है, घृत और दुग्ध। किन्तु इस विज्ञान युग मे इनका प्राप्त होना दुर्लभ है इसलिये इस विषय मे बोलना एव लिखना बिलकुल समय नष्ट करना है।

अब मैं मिथ्या आहार से उत्पन्न होने वाली व्याधियो का किंचित मात्र उल्लेख कर देता हू। यद्यपि मनुष्य मात्र के जीवन के लिये भोजन बहुत श्रेय रखता है फिर भी अयुक्त आहार, सयोग विरूद्ध आहार, कर्म विरुद्ध आहार, एव मान विरूद्ध आहार से मनुष्य अपने स्वास्थ्य रूपी सर्व श्रेष्ठ दौलत को बर-बाद कर जीवन पर्यन्त पश्चाताप करते रह जाता है। 'अयुक्त आहार'—का मतलब यह है कि जरूरत से अधिक इससे हाजमा शक्ति का ह्रास होकर अजीर्ण हो जाता है पुन पेट फूलना,

पतला दस्त, जी मिचलाना, उदर शूल आदि अनेको उपद्रव उपस्थित हो जाते हैं। उसी तरह सयोग विरूद्ध आहार का यह अर्थ है कि दो चीज आपस मे मिलकर विषका काम करने लगता है तथा—दूध-मछली, दूध-नीबू, दूध-दही, दही-केला, शहद-मछली,. गुड-मछली, आदि अनेको वस्तु ऐसी है जो संयोग विरूद्ध है, और मनुष्य इस तरह का भोजन करके सदा के लिये कठिन व्याधि के चगुल मे फस जाता है। ठीक उसी तरह कर्मविरूद्ध आहार का मतलब यह है कि गर्म भोजन शीतल हो जाने पर पुन उसे गर्म करना, शहद को आग पर गर्म करके खाना, परेवा (कबूतर) के मास को तेल मे पकाकर खाना आदि—आदि बाते कर्म विरूद्ध कहलाती हैं। मानविरूद्ध आहार का मतलब यह है कि, दो प्रकार की चिकनाइयो को बराबर-बराबर मिलाकर नही खाना चाहिये। जैसे—घृत-मधु, मधु-मेहजल, घृत-चर्बी, आदि मान बिरुद्ध कहलाता है। इस तरह के भोजन से कठिन से कठिन व्याधि होते देखी गई है। इसी तरह कच्चा अन्न खाने से पेट मे ऐठन, अजीर्ण, एव अतिसारादि के दर्शन होते हैं। कच्चे और सडे फल खाने मे - अजीर्ण, कफ की वृद्धि एव अनेक रोगो का पदार्पण सम्भव है। बासी अन्न जहा तक हो नही खाना चाहिए क्षुधा और पाचन शक्ति के प्रमाण से भोजन करना उचित है, खटाई, लाल मिर्च आदि अधिक नही खाना चाहिये, विशेष खटाई खाने से शरीर निर्बल और रोगी होता है तथा सन्धिवात उत्पन्न होता है लाल मिर्च और गर्म मसाला खाने से दस्त और पिशाब गर्म आता है। और कभी कभी रक्तार्श तथा पथरी रोग होने की सहायता मिलती है। अधिक स्निग्ध पदार्थ तथा चावल खाने से चर्बी बढती है, और ऐसी हालत मे शरीर से अधिक परिश्रम न किया जाय तो पेट बढकर मृदग (नगाडा) हो जाता है। शाक भाजी हमेशा ताजी लेना चाहिये, शाक-भाजी के सेवन से दस्त साफ होता है जो मनुष्य शाक-सब्जी नही खाते हैं उन लोगो को प्राय कोष्ठ-बद्ध की व्याधि उत्पन्न होती है। किन्तु दूषित और बासी शाक कदापि न खाना चाहिये। जैसे अधिक भोजन करने से अथवा अयोग्य भोजन करने से व्याधि उत्पन्न होती है, उसी प्रकार कम भोजन करने से अधिकाधिक उपद्रव होते हैं। इसका प्रमाण दरिद्री मनुष्यो मे, दुर्भिक्ष पीडितो मे, एव मनुष्य को कुयोग मे पड जाने से देखे जाते है। जैसा कि मैने एक घटना २५ जून मगलवार ६३ ई० को एक रोगी के द्वारा सुनी और अपने आखो से देखा थी।

लगभग पचास वर्ष की आयु वाला रोगी मेरे पास अर्श रोग के विषय मे कुछ परामर्श लेने आया था। बहुत कुछ बात चीत होने के पश्चात् मैने उनसे पूछा कि आपका शारीरिक गढन बच्चे के सदृस क्यो नजर आता है, शरीर इतना दुर्बल क्यो है ? उक्त प्रश्न का उत्तर देने मे रोगी महोदय हिचकते थे, अनुभव से पता चला कि प्रकृति मे भावुकता कूट-कूट कर इनके प्रत्येक अवयवो मे भर दिया है जिनके फल स्वरूप आज इनकी

यह दैनीय दशा है। और कुछ क्षण पश्चात् ही अनुभव का रूप रेखा सत्य निकला। मेरे वहुत आग्रह करने पर उन्होने कहना प्रारम्भ किया।

कविराज वाबू मेरा उम्र इस समय पूरा ५४ वर्ष है इस अवधि मे मैं कुयोग बस २० वर्ष उपवास, १० वर्ष आधा पेट, १५ वर्ष नास्ता, और ९ वर्ष भर पेट रुखा-सूखा भोजन किया है, आज हमारे घर मे तीन-चार मेहमान आये है। वाल वच्चे सवने मिलजुल कर उनके साथ आनन्द से भोजन किये, पश्चात् १ वजे मेरे भोजन की वारी आई और मैं स्नान कर चौके मे गया किन्तु शकर की दया से मुझे साफ उत्तर मिला कि खाने की कोई चीज नही है। और मैं उल्लू वहा से निराश होकर आपके पास आया हूँ उमीद है कि दस-पाच दिन के वाद कुछ मिल ही जायगा। वस यही मेरे ५४ वर्ष की आयु मे भोजन का औषत (आकडा) है। और यह मै सत्य कह रहा हू, साथ ही शारीरिक एव मानसिक श्रम १२ वर्ष की आयु से आज तक नियमित रूप से चला आता है। इसी के फल स्वरूप मेरा मास सूखकर हाड-पिन्जर दीखने लगे है, इसके साथ ही अतिसार, पेचिस, आमा तिसार, शोथ, अस्थि सोथ, खूनी बवासीर, दृष्टि की दुर्वलता, कलेजे की धडकन, लीवर—की गडवडी, अनिद्रा आदि व्याधि ने चिरकाल से मेरा साथ दे रहे है। पर तौभी मानसिक एव शारीरिक श्रम कुछ न कुछ करना ही पडता है चिन्ता देवी दिन रात मेरा साथ दे रही है। वीच-वीच मे दो-चार पुडिया दवा-दारु भी नसीव हो जाता है जिससे मैं आज तक मृतक नाम धारी मनुष्य के रूप मे चल फिर रहा हू। मैं वारह साल की आयु से ५० साल की आयु तक आशावादी रहा किन्तु आज चार वर्ष से मै आशा देवी को कोसो छोडकर भाग्यवादी बनकर समय के इने गिने दिन विता रहा हू। मेरे पास छदाम नही जो मैं किसी वैद्य को देकर कुछ दवा दारु कर सकू। मुझे वृद्ध के दर्द नाक कहानी सुनकर रुलाई आगई, और मैं उसी क्षण उनके कथनानुसार कुछ दवाई देकर विदा किया, और उन्हे पुन आने के लिये आश्वासन दिया किन्तु फिर आज तक उस मनुष्य का दर्शन मुझे नही मिला है और मगलवार का दृष्य सर्वदा मेरे नेत्र के सामने घूमते रहता है, और जीवन प्रयन्त घूमता रहेगा। मैंने आहार की न्यूनता से होने वाली उपरोक्त व्याधि अनेक ग्रन्थो मे पढी थी, किन्तु २५ जून को भुक्त भोगी को अपने आखो देखा। इसलिये प्रत्येक मनुष्य को सव काम छोडकर भोजन का इन्तजाम उचित रीति से करना चाहिये। मिथ्या आहार से सर्वदा बचते रहना चाहिये, मनुष्य मात्र के लिये शुद्ध सबसे उत्तम वस्तु भोजन मात्र ही है।

सन्तति निरोध के विभिन्न पहलू *

प्रो०— श्री जगमोहन मित्तल

सन्तति निरोध का प्रचार आजकल हमारी सरकार बडी जोरशोर से कर रही है। इसके अतिरिक्त विश्व खाद्य सस्था मे भाषण देते हुए अभी हाल मे ही प्रसिद्ध इतिहासकार श्री एर्नोल्ड टोयनबी ने कहा है मानव जाति को भूख से बचने के लिए सन्तति निरोध के साधनो को अपनाना पडेगा, क्योकि भरसक प्रयत्न के बाद भी विज्ञान की सहायता से खाद्यान्नो की मात्रा इतनी बढाई नही जा सकती, कि जो बढती हुई मानवता की भूख को मिटा सके। दिल्ली विश्वविद्यालय के उपकुलपति श्री चिन्तामणी देशमुख ने कहा "भारत वर्ष की जन सख्या सन् १७७६ मे अनुमानत ६२ करोड साठ लाख हो जाएगी इस विशाल जनसख्या के लिए खाद्यान्न उत्पन्न करना ही हमारी योजनाओ का मुख्य लक्ष्य रहेगा।"

इस तथ्य से कोई इन्कार नही कर सकता कि जनसख्या बडी तेजी से बढ रही है और इसके साथ साथ ही महगाई गृह समस्या एव अन्य समस्याए भी बढ रही है। चिकित्सा क्षेत्र मे विशेष प्रगति के कारण भारतीयो की औसत आयु मे भी पिछले पन्द्रह वर्षो मे वृद्धि हुई है और जीवन स्तर भी बढा है। हमे अपनी स्थिति को अधिक दृढ बनाने के लिए जनसख्या पर अवश्य नियन्त्रण करना पडेगा। अगर भारत की विशाल जनता सन्तति निरोध के महत्व को समझ जावे और अगले दस वर्षो तक आबादी मे ५० फी सदी से अधिक वृद्धि न आने देवे तो देश की सभी योजनाए सफल हो जावेगी एव जनता का भविष्य भी स्वर्णिम होगा।

सन्तति निरोध प्राकृतिक है या अप्राकृतिक

सबसे पहले प्रश्न यह उठता है कि सन्तति निरोध प्राकृतिक है या अप्राकृतिक। शताब्दियो पहले मनुष्य नाखून काटना एव बाल काटना भी प्रकृति के विरुद्ध समझता था। इसके अतिरिक्त नाखूनो को तो वह अपनी रक्षा का सर्वोत्तम साधन भी समझता था। इनसे उसे जो कष्ट होता था इसका ज्ञान उसे न था। जिस प्रकार स्वच्छ नाखून एव स्वच्छ शरीर मनुष्य की सभ्यता की निशानी है उसी प्रकार नियोजित परिवार किसी समाज की सभ्यता की कसौटी है।

सन्तति निरोध और सरकार

सरकार सन्तति निरोध के लिए जनसाधारण के लिए प्रचार के साधन

उपलब्ध इसे कानून है न आज के दिन लागू नही किया जा सकता। किन्तु वह दिन दूर नही जब समाज का अधिकाश अग इसकी उपयोगिता को समझ जावेगा किन्तु उस दिन कानून बनाने की आवश्यकता भी नही रहेगी। अभी हमारे देश की जनता सन्तान को ईश्वरीय देन समझती है उसका विश्ववास है कि वह प्रभु उत्पन्न होने से पहिले ही माता के स्तनो मे दूध दे देता है और दात आने पर स्वय भोजन की व्यवस्था भी करता है। प्रभु के ये अन्ध भक्त उन अकालो को भूल जाते जब मानव अन्न के दाने के लिए तडप तडप कर मरजाता है और भूखी माताए मुट्ठी भर अन्न के लिए बच्चो को क्रय कर देती है। सन ४२ मे बगाल के अकाल की यही स्थति थी। आज के दिन भी अनेको छोटे-छोटे बच्चे इसीलिए भूखे मर जाते है कि उनको पूरी खूराक नही मिलती उनकी माताओ के स्तनो से दूध नही उतरता। अगर इन आकडो को पूरी तरह से जानने के आप इच्छुक है तो विश्व खाद्य सस्था की रिपोर्ट पढिए।

टॉयन बी ने भी इस बात पर बल दिए है कि सन्तति निरोध की सफलता जभी सभव है जब मानव जाति स्वेच्छा से इसे अपनावे।

सन्तति निरोध के साधन

सन्तति निरोध के अनेको साधन है। ब्रह्मचर्य से रहना तो सदैव के लिए मनुष्य के लिए सभव नही है और एक बार का-सम्पर्क भी गर्भ ठहरा सकता है अत जो ब्रह्मचर्य और नैतिकता को सन्तति निरोध का प्रमुख साधन मानते है और इसको कार्य रूप में भी परिणित कर सकते है उनको अन्य साधनो की आवश्यकता नही है। अन्य मनुष्यो मे जिनके तीन या चार सन्तान है उन्हे निर्भर होकर VASECTONY वेसक्टनी करा लेनी चाहिए। यह एक बहुत ही छोटा सा आपरेशन है जो बडी सरलता पूर्वक आजकल अस्पतालो मे किया जाता है। आप डाक्टरो से राय लीजिए जिन्होने यह आपरेशन कराया है उनसे पूछिए। इस OPERAT1ON से मनुष्य से किसी भी प्रकार की कभी उत्पन्न नही होती अब ऐसी श्रेणी के मनुष्य रहे जिनके सन्तान नही हैं उन्हे कि दो सन्तानो के मध्य कम से कम चार साल का अन्तर रहे तो अति उत्तम है। इसलिए फ्रेच लैंदर प्रयोग करना चाहिए। बाजार मे आजकल फ्रेंच लैंदर की अनेक किस्मे प्रचलित है लेकिन इन सबमे गोल्ड डोलर की किस्म सर्वोत्तम है यह सस्ता भी है और टिकाऊ। सर्वत्र उपलब्ध है। एक को एकबार ही काम मे लाइए। कुछ चिकनाई का प्रयोग भी साथ मे अवश्य कीजिए। आपको पूर्ण सफल। मिलेगी अधिक जानकारी के लिए अस्पतालो मे FAMILY PLANING CENTRES मे जाइए या इस प्रकार का साहित्य पढिए

आप कुछ भी समझिए जन सख्या का नियत्रण भारत के लिए ही नही अपितु मानव जाति के कल्याण के लिए आवश्यक है। जितनी जल्दी ही हम इसकी उपयोगिता को समझेगे उतना जल्दी ही हमारा कल्याण है। ●●

परोपकार की क्षमता

डा — राम चरण महेन्द्र

हमारी योग्यता और हमारे हृदय मे यदि कोई अधिकारी पुरुष उचित माग पेश करता है तो उसे देने मे ही बुद्धिमानी है। निरन्तर देते रहो, क्योकि पहले या पीछे तुम्हे अपना ऋण बराबर चुकाना पडेगा। थोडे समय के लिए तुम्हारे न्याय-पथ के बीच मे मनुष्य या घटनाएं भले ही बाधक सिद्ध हो, पर टलना थोडे ही समय के लिए होगा। अन्त मे तुम्हे कर्ज बराबर चुकाना पड़ेगा अगर तुम बुद्धिमान हो, तो तुम ऐसे वैभव से डरोगे, जो तुम्हारे सिरपर और भी बोझ स्वरूप बन जाय।

उपकार प्रकृति का लक्ष्य है, पर जितने अधिक तुम उपकृत होते हो, उतना ही अधिक तुम पर टैक्स लगेगा महापुरुष वही है जो अधिक से अधिक दूसरो का उपकार करे। वह नीच हैं—और समार मे यही एक बड़ी नीचता है कि स्वयं उपकार ग्रहण करते रहना और किसी की भलाई न करना। प्रकृति का यह कुछ नियम सा है कि जो लोग हमारे ऊपर उपकार करते है, उनके साथ उपकार करने का मौका प्राय हमे मिलता ही नही और मिलता भी है तो बहुत कम। लेकिन जो भी उपकार हमारे साथ किया जाय, जो भी लाभ हमे प्राप्त हो, उसे हमे ज्यो का ज्यो पाई-पाई चुका देना चाहिए, अपने अपकारी को नही तो किसी दूसरे को ही, कोई फर्क नही पड़ेगा।

'सावधान! कही तुम्हारे हाथ मे उपकार करने की बहुत सी शक्ति यो ही खाली न पडी रहे। यह शक्ति खाली पडी-पडी सड जायगी, उसमे कीड़े पड जाए गे। किसी न किसी ढग से इस शक्ति का सदुपयोग करो।'

एमर्सन के उपर लिखे शब्दो मे गहरी सत्यता निहीत है। निरन्तर देते रहने से मनुष्य न केवल दूसरे का उपकार करता है बल्कि स्वय अपना भी विकास करता है। मान लीजिये,

कोई आपसे श्रमदान की आकांक्षा रखता है। कहता है मुझे पढा दीजिये, अमुक पुस्तक समझा दीजिये मेरे लिए कुछ लिख दीजिये, मेरा पत्र लिख दीजिये इत्यादि तो इन कार्यों को कर देने से प्रार्थी का भला तो होगा ही पर साथ उसकी आस्था से निकली आशीर्वाद की वाणी आपको अवश्य प्राप्त होगी। शुभ वचन की संपदा के साथ हमे एक वस्तु और भी मिलती है जिसे हम शक्तियो का विकास कह सकते है।

दूसरे के साथ किये गये उपकार से उत्पन्न प्रसन्न मानसिक मुद्रा आंतरिक संतोष एवं आशावादिता ऐसी बहुमूल्य दैवी सम्पदा है जिसका मूल्य कोई भुक्त भोगी ही जान सकता है। हमारे द्वारा किया गया उपकार हमे अमित मानसिक संतोष प्रदान करता है। आत्म संतोष से बढकर दूसरा आनन्द नही।

लोकोपकार के लिए किये गये कार्यों के करने से हमे दैवी सहायता मिलती है, सतत साथ रहने वाली दैवी प्रेरणा हमारे साथ रहती है।

परोपकारी वृत्ति जिस क्षेत्र मे प्रवेश करती है उसीमे अपना चमत्कार दिखाना शुरू कर देती है। राजनीति के क्षेत्र मे महात्मा गांधीजी की ख्याति के और बहुत से कारणो मे परोपकार वृत्ति की प्रधानता ही देखने मे आयी है। स्वयं अपने स्वार्थ के लिए उन्होने कुछ नही किया, बडे २ महल, विशाल अट्टालिकाए, जमीन, जायदाद कुछ भी एकत्र न करके स्वदेश सेवा, सत्यपालन, अहिंसा की साधना में संलग्न रहे। जीवन भर दूसरो को देते रहे। उन्होने अपना समय धन, चिन्तन, श्रम, यहा तक कि शरीर तक देश सेवा को दे डाला। इस आत्म समर्पण का फल यह हुआ कि कुछ न होते हुए भी वे आज असंख्य भारतवासियों के हृदय सम्राट बने हुए है। जिन व्यक्तियो ने अर्थ यश या शक्ति की कामना से कार्य किये हम उन्हे विस्मृत कर बैठे।

आधुनिक युग मे विनोवा परोपकार वृत्ति का एक जिन्दा नमूना है। भूदान यज्ञ के कार्य को वे परोपकार की दृष्टि से कर रहे है। स्वयं उनके पास कदाचित् निवास के लिए मकान भी न हो किन्तु अनेक निर्धन बेघर वार के व्यक्तियो के लिए उन्होने भूमि एकत्रित कर दी हैं। ग्राम ग्राम वे पैदल भागे फिरते है। उनका शरीर दुवला कृशकाय है, फिर भी उसमे दैवी शक्ति का निवास है।

परोपकार वृत्ति के ऐसे कई उदाहरण हमे इतिहास मे उपलब्ध हो सकते है। आज भी वे दैवी आलोक से प्रकाशमान है। ईश्वरीय शक्ति का गुप्त प्रभाव आज भी उनके साथ है।

इसलिए हम सब मानवो को चाहिए कि हम परोपकार की क्षमता अर्जन करें एवं जो अर्जित है उसे अमल मे लाए।

●●

राजस्थान प्रदेश वैद्य सम्मेलन
कार्य कारिणी अधिवेशन

राजस्थान प्रदेश वैद्य सम्मेलन कार्य कारिणी का अधिवेशन वैद्य श्री सीतारामजी मिश्र की अध्यक्षता मे प्रधान कार्यालय जयपुर मे हुई जिनमे निम्न कार्यवाही सम्पन्न हुई।

१ नवीन नियमावली के अनुसार कमिश्नरी वैद्य सभा, उदयपुर तथा आयुर्वेद सेवक समाज राजस्थान, सम्बन्ध संस्थाये स्वीकृत की गई। अब इन सस्थाओ पर प्रदेश सम्मेलन का नियंत्रण परीक्षण रूप मे रहेगा। तथा इनके अध्यक्ष एव एक २ प्रतिनिधि स्थायी समिति मे रहेगे।

२ धौलपुर उप जिले के सगठन के दिनांक १५-११-५० को कार्य समिति द्वारा स्वीकृत सगठन के रूप मे स्वीकृत को पुन स्वीकृत किया गया।

३. आयुर्वेद विश्व विद्यालय की प्रगति के बारे मे आचार्य श्री गौरीशंकरजी द्वारा प्रस्तुत प्रगति प्रतिवेदन पर विचार विनमय करते हुए उसको मूर्ति रूप देने के बारे मे अग्रतर कार्यवाही का निश्चय किया।

४ राज्य सेवादल वैद्यो के वैधानिक अधिकारों की सुरक्षा के लिए कार्य समिति ने सगठन मत्री को अधिकार दिया कि वह किसी भी कानूनी परामर्श दाता द्वारा उन राज्य सेवादल वैद्यो की समय २ पर सहायता किया करे, जो अपने मामलो को प्रदेश सम्मेलन के समक्ष सहायनार्थ प्रस्तुत करे। इस सम्बन्ध मे समिति ने राष्ट्रीय मजदूर काग्रेस की सहायता भी लेने का आदेश सगठन मत्री को दिया।

५ स्थायी समिति की बैठक के लिए जयपुर जिला के अध्यक्ष का निमत्रण स्वीकृत किया गया।

गजानन्द
प्रचार अधिकारी
राजस्थान प्रदेश वैद्य सम्मेलन
जयपुर

कहानियां

•

"स्वास्थ्य सरिता" की अपने ग्राहकों को दूसरी अनूठी भेंट

कहानी विशेषांक

यह विशेषाक नवम्बर १९६३ मे प्रकाशित होगा। दीपावली के पावन पर्व पर यह अनमोल कृति आपकी सेवा मे प्रस्तुत की जायगी, लेकिन तभी, जबकि आप "स्वास्थ्य सरिता" के ग्राहक है या बन जायगे।

"कहानी विशेपाक मे श्रेष्ठ कहानिया सकलित होगी। मूल्य केवल दो रुपये ही होगा। आप देखेगे कि "स्वास्थ्य सरिता" के "कहानी विशेपाक" की हर कहानी आपकी पसन्द की होगी और आप उसे दुबारा, तिबारा पढने-पढाने और सुनने-सुनाने की इच्छा रखेगे। "स्वास्थ्य सरिता" एक स्वास्थ्य सम्बन्धी पारिवारिक मासिक है। अत इसमे अश्लील या निरर्थक कहानिया स्थान नही पायेगी, ऐसी हमारी घोषणा है। जो भाई "स्वास्थ्य सरिता" के ग्राहक न हो, वे २ रुपये का मनीआर्डर भेजकर अपनी प्रति सुरक्षित करा लेवे। यदि आप उसे नि शुल्क प्राप्त करना चाहे तो आज ही ५) रुपये का मनीआर्डर भेज कर वार्षिक ग्राहक बनिये और निश्चिन्त हो जाइये।

कहानी विशेपाक के लिये समस्त रचनाए निम्न पते पर भेजे —

सम्पादक—

स्वास्थ्य सरिता, कार्यालय नं० २

शामगढ (म. प्र)

W (Rly)

क्षमाशील बनो !

कन्हैयालाल

परीक्षित एक दिन वन मे शिकार खेल रहा था। मृग शर-प्रहार से बचकर भाग निकला। परीक्षित ने उसका पीछा किया। वन में तपस्वियो के कुछ आश्रम भी थे। एक आश्रम मे वानप्रस्थ महर्षि शमी अपने आत्मज शिष्य शृंगी के साथ रहते थे। शमी वस्तुत शमी ही था। पर, शृंगी शृग की तरह सुतीक्ष्ण-स्वभाव का तपस्वी था। वह कार्यवश कही बाहर गया था। शमी आश्रम के बाहर एक शिलापट्ट पर ध्यानस्थ था परीक्षित ने शमी से पूछा, 'मुने, क्या तुमने एक मृग को अभी इधर भागते हुए देखा है।'

शमी मौन था, मौन हो रहा। मृग किधर गया है, मुनि इसका क्या उत्तर देते ? मुनि का व्रत ऐसे प्रसंग पर मौन साधने का ही तो विधान करता है। परीक्षित ने अपने प्रश्न को दो तीन बार दोहराया, पर मुनि उत्तर मे मौन ही रहे।

कुछ भी उत्तर न मिला तो परीक्षित ने सगर्व कहा, 'मै हस्तिनापुर का अधिपति कौरवकुल-किरीट राजा परीक्षित हूँ समझे।'

पर, मुनि का मौन न टूटना था, न टूटा।

परीक्षित खीज गया। मन को कैसे समझाता ? समीप पडे मृत सर्प को उनके तन पर डालकर चल दिया, जैसे बालक का हारा मन बदल गया हो। तपस्वी अचल थे। आत्मा के अथाह-सागर मे विषम भाव की एक भी ऊर्मी न उठी, न गिरी।

दूर स्थित एक ऋषिपुत्र आचार्य का अपमान न सह सका। वह दौडा शृगी के समीप पहुँचा और आक्रोशपूर्वक कहने लगा, 'शृंगी ...! धिक्कार है तुम्हे, तुम्हारे होते आचार्य का अपमान हो, यह कितनी लज्जा की बात है!'

शृगी ने पूछा, 'आचार्य शमी का अपमान करने वाला वह कौन नराधम है ? उसका मुझे नाम बताओ, ऋषिपुत्र ! मैं उसे अभी ही अपने किये का फल देता हू।'

ऋषिपुत्र से आद्योपाँत वृत्तात सुना तो शृगी के क्रोध की सीमा न रही। उसने तत्क्षण परीक्षित को श्राप दे दिया, 'मेरे वाक्यबल से प्रेरित होकर, तक्षक नागराज महर्षि शमी का अपमान करने वाले परीक्षित को आजसे सातवे दिन यमलोक मे पहुचा दे।'

शृगी शमी की सेवामे प्रस्तुत हुआ। परीक्षित को शाप देने की बात कहकर वह आचार्य की ओर देखने लगा।

आचार्य शमी ने कहा, 'शृगी, यह तुमने अच्छा नही किया। परीक्षित क्षत-व्य हैं। उसे मेरे मुनिव्रत का पता नही था, अत अपने प्रश्न का उत्तर न पाकर क्षुब्ध हो गया। आवेश मे मेरा अपमान कर बैठा……! करने दो, क्या हुआ? शृगी, मुनियो का धर्म शाप देना नही, शात रहना है। क्रोध करना नही करुणा करना है। मुनि, क्षमाशील वनो!'

सदुपदेश

किसी पर दोष न लगाओ, जिससे तुम पर दोष न लगाया जाये। तू अपने भाई की आख के तिनके को क्यो देखता है और अपनी आख का शहतीर तुझे नही सूझता! और जब तू अपनी आख के लट्ठे को ही नही देखता, तो अपने भाई से क्यो कर कह सकता है कि ठहर जा, मै तेरी आख के तिनके को निकाल दूं।'

पर्वत पर का उपदेश इसी प्रकार के अनेक सून्दर उपदेशो का भण्डार है। कहने की आवश्यकता नही, उक्त उपदेश हमारे देश के ऋषि-महर्पियो के तथा प्राचीन धर्मग्रन्थो के दया, क्षमा, परोप-कार, अपरिग्रह आदि के उपदेशो से बहुत अधिक साम्य रखते है। कुछ लोगो का विश्वास है कि ईसामसीह युवावस्था मे भारत में आये थे और यहा के ऋषियो तथा दार्शनिको का उन पर भारी प्रभाव पडा। कुछ भी हो उक्त उपदेशो मे भारतीय दार्शनिकता की झलक अवश्य है।

ईसा मसीह के कुछ अन्य उपदेश भी इसी प्रकार सुन्दर तथा मूल्यवान है। यथा—

यदि तेरा भाई अपराध करे, तो उसे समझा और यदि वह पश्चाताप करे तो उसे क्षमा कर। यदि दिन भर से वह सात बार तेरा अपराध करे और सातो बार तेरे पास आकर फिर कहे कि मै पछताता हूं, तो उसे क्षमा कर।

कहा गया था कि आख के बदले आंख और दात के बदले दात—पर मै तुमसे कहता हूं कि बुरे का सामना न करो, जो कोई तेरे दाहिने गाल पर थप्पड़ मारे उसकी ओर दूसरा भी फेर दे, जो तेरा कुरता लेना चाहे, उसे दोहर भी ले लेने दे, जो कोई तुमसे कुछ मागे उसे दे।

—ईसामसीह

पुत्र की मूर्खता

श्री सुशील

प्राचीनकाल मे एक बनिया रहता था। वह घी और तम्बाकू—इन दो चीजो का व्यापार करता था। वह बहुत ईमानदार था, इसलिये आस-पास के क्षेत्र में बहुत लोकप्रिय भी था। उसका एक लडका था। लेकिन वह बहुत भोला था।

एक बार व्यापारी को किसी कार्यवश बाहर जाने की आवश्यकता हुई। अब तो वह चिंतित हो उठा कि मेरे पीछे दूकान का काम कौन देखेगा। किसी बाहर के व्यक्ति को दूकान सौंपना संकट का काम है। और बेटा मेरा व्यापार करने योग्य नही है।

उसको इस प्रकार चिंतित देखकर पुत्र ने कहा, 'पिताजी, आप चिंता न करे। निश्चिंत होकर बाहर जाइये। मै आपका पुत्र हूँ। दूकान को सभाल लूंगा। आप मुझे सब वस्तुओ के भाव बता दीजिये।'

पिता ने कहा, 'हमारी दूकान पर दो ही चीजे बिकती हैं—घी और तम्बाकू। दोनो का एक ही भाव है। याद रखने का कोई प्रश्न ही नही। लेकिन हा, तुम्हे और एक बात याद रखनी होगी। वह यह कि जब तक खुले हुए टीनो का माल खतम न हो जाय, नये टीन मत खोलना।'

पुत्र ने उत्तर दिया, 'बहुत अच्छा पिताजी।'

इस प्रकार पुत्र को समझा बुझा कर पिता बाहर चला गया और पुत्र दूकान पर आ बैठा। उसने चारो ओर नजर दौडाई। एक ओर घी के टीन रक्खे हुए थे, दूसरी ओर तम्बाकू के। दोनो ओर एक एक टीन खुला हुआ था और दोनो आधे-आधे थे। यह सब देख कर पुत्र ने मन-ही-मन सोचा —मेरे पिताजी मुझको बडा भोला कहते है, लेकिन वह स्वयं कितने अज्ञ है। एक ही भाव की दो वस्तुओ के लिये दो टीन रोक रखे है। दोनो चीजो को एक मे क्यो न कर दिया जाय। यह सोचकर उसने घी का टीन उठाया और तंबाकू वाले टीन मे उडेल दिया। फिर गद्दी पर जा बैठा। थोडी देर बाद एक ग्राहक दूकान पर आया। बोला, 'मुझे तबाकू चाहिये।'

वणिक-पुत्र ने वह टीन लाकर उसके सामने रख दिया। पूछा, 'कितना चाहते हो?'

ग्राहक ने टीन को देखा। बोला, 'मूर्ख यह क्या तम्बाकू है?'

बणिक-पुत्र ने उत्तर दिया, जी हा, मेरे पास यही तवाकू है। लेना हो तो लो, नही तो आगे जाओ।'

ग्राहक मुस्कुराता हुआ चला गया। फिर दूसरा ग्राहक आया। उसने घी मागा। लड़के ने उसके सामने भी वही टीन रख दिया।

ग्राहक ने कहा घी मे यह तवाकू कैसा है? कही भूल तो नही कर बैठे।'

बणिक-पुत्र ने क्रुद्ध होकर उत्तर दिया, 'भूल मेरी नही, तुम्हारी है। यह असली घी है यदि लेना हो तो लो, नही तो रास्ता नापो।

वह ग्राहक भी चला गया। सध्या तक घी और तवाकू के अनेक ग्राहक आये, लेकिन उस टीन को देखकर आश्चय प्रकट किया। कुछेक ने तो वणिक-पुत्र को बुरा भला भी कहा। दिन भर यही कहा-सुनी होती रही। लेकिन माल एक पैसे का भो नही बिका। रात आ गई। व्यापारी बाहर से लौट आया। उसने अपने लडके से पूछा, 'कहो बेटा, क्या हाल रहा?'

लडके ने उत्तर दिया, पिताजी, आपने अपने सभी ग्राहको को बिगाड़ रक्खा है। जो भी आता, वही मुझे मूर्ख, बेवकूफ या गधा कहने लगता है। मै यह सब नही सह सकता।'

पिता ने पूछा, 'यह सब क्यो? क्या तूने ग्राहक को माल नही दिखाया या भाव ठीक नही बताया?

पुत्र ने उत्तर दिया, 'पिताजी, मैने तो वही भाव बताया जो आप बता गये थे।'

अब तो पिता असमंजस मे पड़ गया। आखिर यह सब क्या हुआ? वह पुत्र के भोलेपन से परिचित था, इसलिये इतना तो समझ रहा था कि गलती अवश्य ही मेरे बेटे की होगी। उसने पूछा, क्यो बेटा, दूकान पर जाकर तूने क्या किया था?'

पुत्र ने उत्तर दिया, 'पिताजी, मैं तो दिन भर गद्दी पर बैठा रहा। ग्राहक जो भी वस्तु मागता, वही मै उसे दिखाता और भाव भी बता देता। किन्तु पिताजी आपकी एक बात मुझे अच्छी नही लगी। आप तो बहुत समझदार है. . .।'

पिता ने एकदम पूछा, 'मेरी कौनसी बात तुम्हे अच्छी नही लगी?'

पुत्र ने उत्तर दिया, 'पिताजी, आपने घी और तम्बाकू दोनो का एक ही भाव बताया था।'

पिता ने कहा, 'हा, हा फिर उसमे क्या?'

पुत्र मुस्कराकर बोला, 'दोनो चीजो के जब एक ही भाव है तो आपने उन्हे अलग-अलग टीनो मे क्यो रक्खा?'

सुनकर पिता हतप्रभ रह गया। बोला, 'तो तूने क्या किया?'

पुत्र ने गर्व से उत्तर दिया, पिताजी मैने दोनो को मिलाकर एक टीन बचा लिया।

पिता ने माथा पीट लिया और बोले, 'तो बेटा अब तुम उस टीन का सामान भी कूडे मे डाल कर उसे खाली कर लाओ।' ●●

लघुकथा

दो बादल

मूल कहानीकार : **श्री वि० स० खाण्डेकर**

अनुवादक : **कान्तीलाल मोदी**

दोनों ही भागे जा रहे थे। धक्का लगते ही उन्होने एक दूसरे की ओर देखा—दो बादल थे।

कपसीला बादल ऊपर जा रहा था, काला नीचे आ रहा था। कपसीले बादल ने काले बादल की ओर हीन दृष्टि से देखा। क्षण भर ठहरकर उसने पूछा—कहां चले ?

—पृथ्वी पर, तुम किधर ?

—स्वर्ग मे। उत्तर मिला।

कपसीला बादल ऊपर जाने लगा, काला बादल नीचे आने लगा। कपसीले बादल ने गर्व से पीछे मुड़कर देखा। कितना सुन्दर लग रहा था वह काला बादल। उत्सुकता मे उसने उधर देखा। स्वर्ग मे वह जल्दी ही प्रवेश करेगा इस सतोषजनक विचार के आने पर उसने काले बादल को विस्मृत कर दिया।

कुछ क्षण बाद उसने पीछे मुड़कर देखा। काले बादल का कही पता न था। किन्तु वसुन्धरा सद्य स्नाना रूपवती कामिनी के समान दिख रही थी। लतायें और फूल पुलकित बालक की तरह खिल खिला रहे थे। और सभी शिखाओ पर बैठे पक्षी अपने पखो से जल बिन्दु छिटक रहे थे।

कपसीले बादल ने स्वर्ग-द्वार मे प्रवेश किया। प्रवेश के सम्बन्ध मे वह निश्चित था, किंतु द्वार-रक्षक ने अवरोध उत्पन्न कर दिया। बोला—भीतर एक ही स्थान खाली था वह भी पूर्ण हो गया है।

कपसीले बादल ने अपने अनुगामी अनेक बादलो को देखा था। वह सोचने लगा—मेरे आगे कोई नही था। कुछ समझ मे नहीं आया। उसने पूछा—कौन गया स्वर्ग मे ?

—एक काला बादल। द्वारपाल ने प्रत्युत्तर दिया।

—क्या कहा ? काला बादल ?

—हा। वही जिसने गर्म धरती को शीतलता प्रदान करने हेतु अपना सब कुछ न्यौछावर कर दिया है।

(—मराठी मे अनुदित)

मान भंग

एम० आर० कानूनगो, इन्दौर।

रत्ना को ससुराल आए अभी केवल आठ ही दिन हुए थे। फिर भी वह यहा के वातावरण से ऊब गयी थी। रह रह कर उसे अपना घर याद आता और अनायास ही वह रो उठती। यह बात नही थी कि ससुराल मे आने पर उसे स्नेह न मिला हो। सास से उसे मिला था मा का-सा प्यार, ननद से बहन का-सा स्नेह, देवर से भाई का-सा अनुराग और सुनील की तो वह हृदय की रानी ही थी फिर भी वह असन्तुष्ट थी। कारण केवल यही था, कि पिता के महलो का-सा आराम और सुख-साज वह यहा न पा सकी। यहा विशालकाय महल न था-छोटा-सा एक गढ था। उसी मे रह कर सुनील अपनी छोटी सी रियासत का भार सम्भालता था। रत्ना के लिए उसके पास दास-दासिया न थी, सखी-सहेलिया न थी, और बहुत सी मोटर कारे न थी। राजगढ के बडे ठाकुर की एकमात्र दुलारी सन्तान को सुख देने के साधन सुनील के पास न थे। पर अपने स्नेह से वह इसकी पूर्ति करना चाहता था। लेकिन आमोद-प्रमोद, आडम्बर और लाड मे पली रत्ना को उस निर्मल-स्नेह मे भी अपमान की गन्ध आती। सास-ननन्द का स्नेह उसे छल-पूर्ण व्यवहार लगता और सुनील के प्रेम मे उसे बनावट दिखाई पडती थी। इसी भावना के फलस्वरूप वह सुनील से कभी हँस कर नही बोली। उसने उसकी बातो का सदैव कटु उत्तर दिया। सुनील समझता था परन्तु विवश था। उच्चकुल की इस लाडली कन्या को सन्तुष्ट करने के साधन उसके पास न थे। सब कुछ समझ कर भी वह चुप रह जाता। इसी तरह दिन बीतते गये। रत्ना के स्वभाव की कटुता और उग्रता बढती गयी। अभिमानिनी किसी से बोलती न थी। चुपचाप अपने कमरे मे बन्द, अपने भाग्य को कोसा करती।

'अरे रत्ना! जरा मेरे जूते उठा देना, मैं तब तक कपडे बदल लूँ" बाहर से जल्दी-जल्दी आये हुए सुनील ने रत्ना से कहा। रियासत के किसी आवश्यक कार्य से शीघ्र ही उसे कही जाना था। लेकिन रत्ना अपने स्थान पर निश्चल बैठी रही। उसकी भौंहे तन गई और होठ कुछ कहने के लिए फडकने लगे, बडे घर की बेटी, भला यह कैसे सहन करती।

हठात् सुनील का स्वर उसे फिर सुनाई पडा । तुमने सुना नही मै क्या कह रहा हू । सुन लिया–मुँह फुला कर रत्ना वोली ।" तो जरा जल्दी करो । वडी देर हो रही है" लेकिन मैं किसी की दासी नही हूँ—रत्ना ने सरोष कहा । सुनील ने पल–भर चुप रह कर रत्ना की ओर देखा । फिर गम्भीर और सयत स्वर मे बोला—"मैंने तुम्हे दासी कव कहा है" तव और क्या कहा है क्या जूते उठवाने के लिए ही मुझे यहाँ लाये थे मेरे घराने की और मेरी क्या इतनी ही इज्जत है रत्ना का स्वर भारी था । अपमान की ज्वाला ने उसे वेवस कर दिया था । वह रो रही थी । अरे इसमे इज्जत और वेइज्जती का क्या सवाल है तुम तो मेरी पत्नी हो और इस नाते कुछ कह सकने का मुझे अधिकार है ।" और आप तभी वात–वात पर मेरा अपमान करते है । मुझे नीचा दिखाते है । जूता उठाने के लिए क्या मैं ही वची थी," रत्ना रो रही थी । अव तो सुनील की सहन शक्ति भी जवाव दे चुकी थी । क्रोधित कण्ठ मे वह वोले अगर ऐसा था तो तुमने मुझसे विवाह क्यो किया । अपने पिता से कह दिया होता । वह किसी राजवश की राज लक्ष्मी तुम्हे वना देते । "वस–वस वहुत हुआ जवान सम्भाल कर वोलिये ।" वापू के लिए कुछ न कहिए उनको आप कुछ नही कह सकते । सुनील का क्रोध और भी भडका किन्तु सदा की भाति आज भी वह चुप हो रहा । और विना कुछ कहे ही वहा से चल पडा । लेकिन उस दिन से दोनो पति–पत्नि मे, कुछ ऐसा मनमुठाव हुआ कि, फिर वह एक–दूसरे से न वोले और अलग–अलग रहने लगे ।

वात काफी वडी थी । आखिर कहा तक छिपती । पल भर मे सारे महल मे फैल गई और धीरे–धीरे महल से मुहल्ले और मुहल्ले से सारे नगर मे फैल गयी । यहाँ तक कि राजगढ मे भी यह वात पहुँची, वडे ठाकुर ने भी सुना किन्तु न जाने क्या सोच कर वह चुप रह गये । रत्ना को न तो उन्होने कुछ लिखा और न कोई आदमी ही उन्होने उसकी खोज–खवर लेने भेजा ।

ऋतुराज का आगमन था । वासन्ती वयार मन्द गति से वह रही थी । समस्त वन–उपवन वसन्त के स्वागत के लिये कुसुमोत्सव मना रहे थे । स्वय वसुन्धरा भी पीली ओढनी ओढे ऋतुराज के स्वागत मे तत्पर थी । इधर प्रकृति, यो राग-रग मे मग्न थी, उधर सुनील के गढ का भी कुछ ऐसा ही रग था । सारा गढ पुताई करके, साफ किया गया था । भित्तियो पर सुन्दर चित्रकारी की गई थी । विद्युत प्रकाश से सारा महल जगमगा रहा था । गढ मे कोना–कोना झाड फानूसो से सुसज्जित था । प्रत्येक कमरे मे कीमती कालीन विछे थे । मनसद और रईसी, शौक के सभी साधन सजे थे । दूर–दूर से मेहमान आये थे, और प्रजा मे अदम्य उत्साह था । आखिर यह सब क्यो ? क्योकि वसन्त पञ्चमी को सुनील की वर्षगाठ थी । लेकिन रत्ना सदा की भाति उदास थी । उसके मन मे कोई उत्साह कोई उल्लास न था ।

निमन्त्रण पाकर, रत्ना के पिता भी वहा आये। रत्ना को आश्चर्य तो हुआ पर वह कुछ बोली नही। पिता को देख, उसके नेत्र भर आये पर शीघ्र ही अपने को सम्भाल कर वह, वर्षगाठ मे जाने की तैयारी करने लगी।

भोज के उपरान्त, मित्रो के आग्रह पर सुनील ने शिकार पर जाने का निश्चय किया। बन्दूके तैयार हो गयी, सिपाही आवश्यक सामान से लैस हो गये। जीप द्वार पर आकर खडी हो गयी। सुनील चलने को खडा हुआ। किन्तु उसके जूते गायब। सभी की तरह सुनील भी जूते उतार कर भोज पर बैठा था। सब नौकर-चाकर, दास-दासी खोजने लगे, पर जूतो का कही पता न था। इतने मे ही बडे ठाकुर की आवाज सुनील के कानो मे पडी, अरे कुँवर साहब, यह रहे आपके जूते! और सुनील ने देखा स्वय बडे ठाकुर उसके जूते लिए चले आ रहे है। यह आप क्या कर रहे है पिताजी! कह कर सुनील ने लपक कर उनके हाथ से जूते ले लिये। राजगढ के बडे ठाकुर का यह हाल देख कर, सभी आश्चर्य चकित थे। सुनील ने सब कुछ देखा, और उसकी व्यवहार कुशल बुद्धि पल भर मे सब समझ गई। रत्ना ठगी सी रह गयी। लज्जा के मारे वह जमीन मे गड-सी गयी। उसे भारी आत्मग्लानि हो रही थी। जिस पिता जी के ऊपर वह फूल रही थी, उन्ही का ऐसा विनम्र व्यवहार। मन का सारा दम्भ और रोष, अश्रु बनकर प्रवाहित हो उठा।

उसी रात को रत्ना सुनील के शयनागार मे पहुची। "मुझे क्षमा करो देव" कह कर रत्ना ने सुनील के चरणो पर अपना मस्तक रख दिया और अपने आसुओ से उसके पाव पखारने लगी। सुनील ने उसे हृदय से लगा लिया और बोला मै जानता था, कभी तो मानिनी का 'मान भंग' होगा। यह कह कर स्नेह से उसकी पीठ पर हाथ फेरने लगा।

—०●०—

तुम मनुष्यों के सामने दिखाने के लिए अपने धर्म के काम न करो, नहीं तो अपने स्वर्गीय पिता से कुछ भी फल न पाओगे। जब तू दान करे तो अपने आगे तुरही न फूंकना जैसा कि कपटी लोग सभाओं और गलियों मे करते है कि लोग उनकी बड़ाई करे। मै तुमसे सच कहता हूँ कि वे अपना फल पा चुके। जब तू दान करे, तो जो तेरा दाहिना हाथ करता है, उसे तेरा बायां हाथ न जानने पावे।

—ईसामसीह

दो शब्दों का जादू

चाय पियोगे ?

— श्री विजय निर्बाध

'चाय पियोगे ?' घर से निकलते ही जादू भरे यह दो शब्द ज्योही हमारे कानो मे पडे तो नजर उठाकर हमने देखा। हमारे पडौसी लाला दमड़ीमल अपने दर्वाजे पर खडे हुए मुस्कुरा रहे थे। बडी प्यार भरी नजरो से हमे देखते हुए आप बोले—'चाय पियोगे ?' दमड़ी मल जी के सम्बन्ध मे हर व्यक्ति का एक ही मत है और वह यह कि चमडी भले ही चली जाए मगर दमडी मल जी की जेव से दमडी हरगिज नही जा सकती। इसीलिये उनका यह स्नेहसिक्त एवं आग्रहपूर्ण निमत्रण बरवस ही दिल मे उतरता चला गया और सहसा ही उत्तर मे हम कह गये 'चल जायगी।'

बडे प्रेम से दमडीमल जी अपनी बैठक मे हमे ले गये। वही से लडकी को आवाज देते हुए बोले—'इमरती अरी ओ इरमती जरा देख तो सही बिटिया यह अपने निर्बाध साहब आये है। इनके लिये चाय का पानी तो चढा दे एक प्याला। अपना फरमान जारी रखते हुए दमडी लाल जी ने फरमाया—'और हा जरा लल्लू को भेज देना बेटी वह कह रहा था कि स्टेशन रोड तक किशन लाल जी के यहा उसे जाना है। जब तक चाय बने इनकी साईकल यहा पडी है उसे वह ले जाए।'

हमने निवेदन भी किया कि साहब हमे दफ्तर पहुचना है वैसे ही बहुत लेट हो चुके है .. मगर वह कब मानने वाले थे। साईकल लल्लू को सम्हलाते हुये बोले—'जरा जल्दी आ जाना देर मत लगाना बिल्कुल भी . और हा उधर से जब लौटो तो यह मेरी अर्जी भी दफ्तर मे जरा देते आना आज मेरी तबियत ठीक नही इसलिये छुट्टी पर ही आज मै रहूँगा।

पाच मिनट का वायदा करके जो लल्लू जी साईकिल ले गये थे पूरे दो घटे और पचास मिनट मे वापिस लौटे। साईकिल लेकर हम चले ही थे कि कानो मे पुन आवाज आई—'चाय पियोगे ?' देखा तो चचा चोच जवाहर रेस्टोरेन्ट के दर्वाजे पर खडे हैं। कहा भी कि चचा दफ्तर को देर हो रही है। मगर चचा

कब मानने वाले थे साइकिल से हमे उतारा और अन्दर ले गए। दो चाय का 'आर्डर' पटाख से उन्होने दे मारा।

बैठे तो कहने लगे—"एक कविता तो दो बेटा।"

"कविता ?" चचा की बात सुनकर हम ठगे से रह गए—पूछा, "कविता का आप क्या करिएगा ?"

कहने लगे, "करूंगा क्या मुख पृष्ठ पर छापूंगा।

"काहे के मुख पृष्ठ पर ?" हमने जिज्ञासा की।

"भोपू के," चचा बोले, "तुम्हे मालूम नही है क्या ? एक साप्ताहिक मैंने शुरू कर दिया है तुम लोगो के भरोसे पर पैसे तो अभी गैरो के लिए भी नही है और तुम तो फिर अपने हो।"

अनपढ चचा चौंच पत्रकार हो गऐ। वडे आश्चर्य से हमने पूछा—"कविता तो हम आपको दे देगे चचा मगर बाकी मैटर का आप क्या करिएगा ?"

यह सुनकर चचा वडे जोर से हसे और बोले—"अनपढ हूं तो क्या हुआ ? अगर और भी कुछ नही तो सम्पादक तो कम से कम हो ही सकता हूं।" फिर बडी रहस्य कभी भरी मुस्कान अपने अधरो पर बखेरते हुए चचा बोले—"वडे वडे घमखुरे आज लेखक बन गए, वडे-वडे टटपूजिए आज लखपति बन बैठे मगर जानते हो कैसे ?

"जी नही," हमने निवेदन किया।

"नही जानते तो जान लो," चचा बोले, "जिस आदमी से भी काम निकल सकता हो उसे देखकर भले ही दुनिया भर की बाते तुम भूल जाओ मगर यह पूछना मत भूलो कि चाय पियोगे। विश्वास करो बडा जादू है इन दो शब्दो मे। जो काम और कोई नही कर सकता यह दो शब्द उसे कर सकते है। इस लिए किस भी काम के आदमी पर पहला ही तीर जो तुम्हारा चले वह होना चाहिए, "चाय पियोगे ?"

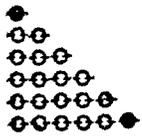
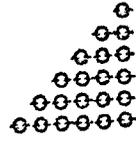
एक आदमीने 'शिकारी' घोडे पर दाव लगाया, दोबारा वह फिर इसी घोड़ेपर रुपया लगाने आया। इसके बाद तीसरी बार वह फिर उसी घोडेपर और रुपया लगाने आया। तो वहां खड़े एक आदमीने उससे कहा, "महाशय, आप क्यो इतना रुपया इस घोडेपर लगा रहे है, यह घोडा नही जीतेगा।"

'तुम्हे कैसे मालूम।"

"अगर आप जानना ही चाहते है, तो बताये देता हूं, मै इस घोडे का मालिक हूं।—"

"ओह, तब तो यह दोड बहुत ही धीमी होगी, क्योकि बाकी के चार घोडे मेरे है।"

जूठा आम

★

माया केवल हस देती थी। मेरे प्रश्नो का मुझे सदा यही उत्तर मिलता था। जब वह मेरे सामने से चली जाती थी, तब मै उसके हास्य मे अपने अर्थ को टटोलता था। भ्रात भिखारी भी उस दिन मे, जो उसके लिए रात के लिए रात के समान है, क्या इसी तरह अपना पथ खोजता होगा ?

मैं एक भग्न कुटीर में रहता था। सामने ही उसकी सुविशाल अट्टालिका थी। उस प्रासाद की सर्वोच्च मजिल के बरामदे मे चिक पडी हुई थी। शायद माया अपने दो हाथो से कभी कभी एकाध तीलिया तो दिया करती थी। चिक का एक कोना खुल गया था। उसी कोने से उसी की लापरवाही से एक दिन मैंने उसे देख लिया वह एक दिन वहा पर फिर आई, मैंने फिर देखा। मै उसे पहचान गया, वह मुझे पहचान गई।

इसके बाद वह वहा नित्य कुछ देर के लिए आती थी। मै बडी देर तक प्रतीक्षा करता था। प्रतीक्षा कभी विफल न गई।

मैंने जितनी बार उसके स्वर्गीय रूप के दर्शन किए, उतनी ही बार उसमे कुछ न कुछ नवीनता अवश्य पाई। उसका विश्वमोहन हास्य मुझे अपने नाम की तरह खूब अच्छी तरह याद है, किंतु मुझे याद क्या, मालूम भी नही, उसका कठ कितना करुण और कोमल था।

मैं उसकी वाणी को सुनने के लिए बडा ही उत्सुक था, किंतु वह पाषाण—नही, नही, सुवर्ण की प्रतिमा—कभी बोली ही नही। मैने बडे-बडे उपाय किए, पर उसके अधरो से मुस्कान निकली, शब्द नही निकले, चित्र देखा, सगीत नही सुना, भाव मिला, अर्थ नही पाया, मेरे नेत्र कृतकृत्य हुए, कान अतृप्त ही रहे। कभी-कभी मेरे कर्णद्वय मुझसे कानाफूसी कर कहने लगे—'तू बहरा तो नही है ?'

(२)

जो भी हो, लोग कहते है—जीवन की सबसे प्रिय वस्तु सबसे मनोहर घटना अच्छी तरह याद रहती है, पर मुझे वह भयानक सध्या अभी की तरह खूब याद है।

आह ! वह ग्रीष्म की सध्या थी। तापतप्त भूमि पर पानी छिडककर मै भोजन बना रहा था। अचानक सूर्योदय

हुआ, चिक के पास मुझे माया दिखाई दी। वह आम चूम रही थी। आम मधुर था, उससे हजार गुना माधुर्य माया की मुस्कान मे था। होठो मे ऐसी मधुरी रखकर भी माया न जाने क्यो आम चूम रही थी।

माया ने आम चूस-चूसकर उसके छिलके दूर फेक दिए। वह जानती थी, यदि उसके जूठे आम का एक भी छिलका मेरी रसोई मे गिर जाय तो वह अपवित्र हो जायगी। मै समझता था, यदि उसका एक भी जूठा छिलका मेरी रसोई मे गिर जाय तो वह पवित्र हो जायगी।

माया गुठली चूस रही थी। अचानक! गुठली उसके मुँह से फिसल गई। माया को एकाएक यह ध्यान हुआ कि वह गुठली मेरी रसोई मे गिरेगी। वह उसको सम्हालने को बढी। गुठली गिरी, उसी के साथ माया भी। माया की असवधानी से गुठली गिरी और विश्व की असावधानी से माया माया। ससार! क्या माया अब तेरे किसी काम की न थी। उस कलिका का अभी विकास भी कहाँ हुआथा मूढ!

गुठली और माया मेरे समीप कठोर भूमि पर गिर पडे! मेरे ऊपर वज्र गिर पडा। मैने देखा,माया मूर्च्छित हो गईथी।

क्षण भर मे ही उसके माता-पिता वहाँ पर दौडे आए। पखा करने पर माया ने आँखे खोली, सब के प्राण मे प्राण आए। माया ने अधर खोले, मुझे जीवन मिला, अधरो मे कपन हुआ, माया ने कहा—'गुठली जूठी नही थी।' इसके बाद माया ने होठ बद कर लिए, आँखें बद कर ली। फिर माया कुछ न बोली। उसके वह स्वर अतिम हुए। माया सदा के लिए चली गई।

चारो ओर से 'गुठली जूठी नही थी' यही प्रतिध्वनित हो रहा था। जड-जीव एक एक कर मुझसे कहने लगे—'गुठली जूठी नही है।' सारा ससार एक स्वर से कहने लगा—'गुठली जूठी नही है।'

माया फिर कही नही दिखाई दी। बहुत दिन तकउसकी खोज मे इधर-उधर पागलो की तरह, घूमतारहा कही उसका निशाननही मिला।

ससार मे जब मेरे लिए, कोई आकर्षण नही रहा, तब मै उसका त्याग कर निर्जन वन मे रहने लगा। माया की वह जूठी गुठली मेरी एक मात्र सगिनी थी। मैने माया के पाने की चेष्टा की, नही मिली। शाति खोजी, वह भी नही मिली।

एक दिन श्याम मेघ, आकाश से वारिसिचन कर रहे थे। मैंने अपना समस्त मोह त्याग कर वह गुठली जमीनमे बोदी। कुछ दिन बाद अकुर निकल आया। मैंने अनवरत परिश्रम कर उस अकुर की रक्षा की। कुछ काल मे वह अकुर एक विशाल वृक्ष मे परिणत हो गया।

अचानक एक मधु-वसत मे उसमे बौर निकल आए। उस समय मैंने देखा, मानो माया अपने हास्य को लेकर आ गई

(शेष पृष्ठ ६६ पर)

कवितायें

•

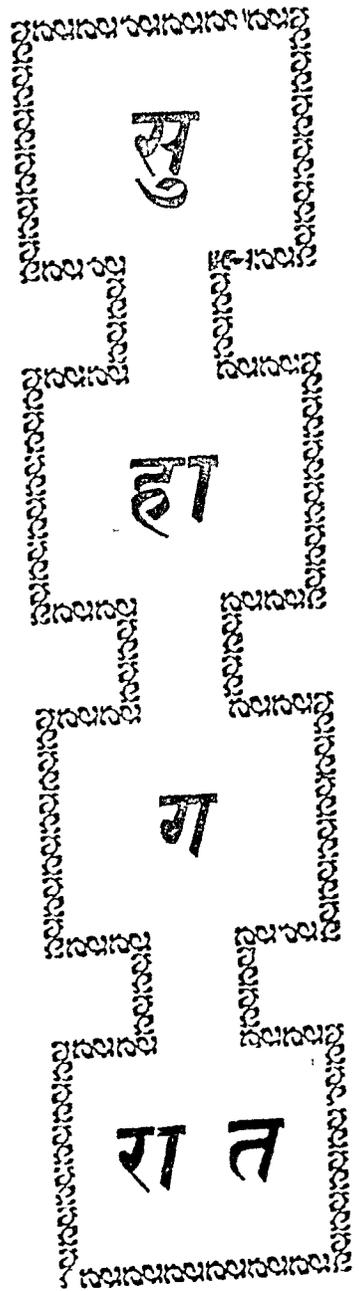
आपका सहयोग :
हमारा बल

☆

स्वास्थ्य सरिता के ग्राहक बनिये व बनाइये। आपके सहयोग और आशीर्वाद से हम इसे और सुन्दर तथा विस्तृत रूप मे प्रस्तुत करना चाहते है

स्मरण रहे यह परिवार का सर्वोत्तम एव विवध उपयोगी विषयो की उत्कृष्ट सामग्री प्रकाशित करने वाला अद्वितीय मासिक है। ग्राहक बन्धुओ की कृपा के आधार पर तथा पत्र की नीति के अन्तर्गत प्रथम वर्ष गाँठ पर इसका ३०० पृष्ठो का शानदार चर्मरोग विशेषांक अप्रेल '६३ मे प्रकाशित हुआ है। आगे के विशेषाँको की सूची इस प्रकार है—

- कहानी विशेषाक २०० पृष्ठ नवम्बर ६३ मूल्य २) रुपये
- स्वाथ्यरक्षा विशेषाँक ३०० पृष्ठ अप्रेल ६४ मूल्य ४) रुपये
- शब्दकोष अथवा हास्य व्यग अ क पृष्ठ २०० नवम्बर ६४ मूल्य २) रुपये

rात के सन्नाटे मे
पृथ्वी की गोद मे दो जीवन यात्री
एक दूसरे के सुख दुख मे लिपटे
सितारो की चादर ओढे
भीगुरो की करतल ध्वनी मे
जीवन की उलझी पहेली मे उलझे
जीवन से कर रहे
साक्षात्कार नर और नारी
दोनो—
नर ने नारी के माग मे सिन्दूर भरा
क्या,
समस्त विश्व, दान दिया हो
नारी को—
नारी ने अपने भोले स्वभाव से
देव माना पति को
नर ने भी मान लिया पत्नि को
लक्ष्मी सम—
पर क्या ? यह
जीवन का शाश्वत सत्य ?—
वह सीसक रही
सुबक रही
पुरुष की पाशविकता मे बधी
गहन अधकार मे
बेवस, पडी बाहो मे
जीवन भर अपने प्रमाद का
प्रतिकार करने
क्या, यही रात काली
कहलाती सुहाग की है ?

श्री विष्णु शर्मा हितैषी
उदयपुर

"युग की मांग"

कवि–श्री "किशोर"

माटी का भगवान न जग को,
पत्थर सा इन्सान चाहिए ।

(१)

युग बदला, दुनिया बदली
और चेतनता आई सबमे,
हर आफत से टकराने की
खाई जन जन ने कसमे ।
मरने का अभिशाप न जग को,
जीवन का वरदान चाहिए ।

(२)

मिट जाएगे बलि वेदी पर
पर अन्याय न होने देगे,
भारत मा के सीने पर,
पाव गैर का न पडने देगे ।
जो अनहोनी होनी कर दे,
ऐसा ही गुणवान चाहिए ।

माटी का भगवान न जग को,
पत्थर सा इन्सान चाहिए ।

(३)

सहे न हम चीनी बर्बरता
जबतक नस मे रक्त गर्म हो,
हृदय लौह का आज बनाकर,
मसले उन्हे जो बेशर्म हो ।
हर मुश्किल आसान करे जो,
ऐसा बुद्धि निधान चाहिए ।

(४)

बहुत सदेगा पचशील का
बाट चुके है आज हम जग मे,
शाति के हम है पुजारी
प्रणय मचा दे इस अग जग मे ।
पापी का संहार करे, जो,
ऐसा बीर हनुमान चाहिए ।

(५)

भागो चीनी छोड भूमि को, जो तुमने है दखल किया,
वरना आज बता देगे हम, किसने मा का दूध पिया ।
सोया शेर जगाने का, आज तुम्हे अजाम चाहिए,
पत्थर सा इन्सान चाहिए ।

जय हिन्द हमारी बोली हो !

श्री शैवाल सत्यार्थी

—*—

(१)

जयहिन्द हमारी बोली हो !
सीमा पर खूनी होली हो !
चट-चट कर दुश्मन जलते हो,
हिम्मत से वीर उछलते हो,
जब अपनी सेना बढती हो,
दुश्मन हाथो को मलते हों,
सीमा की रक्षा करने को —
तड तड कर चलती गोली हो !
जय हिन्द हमारी बोली हो !!
सीम पर खूनी होली हो !!!

(२)

जब खुशी खुशी से मां-बहने,
अर्पित करती हो धन गहनें,
जब बिदा समय पर सम्बन्धी,
आते हो इनको वर देने,
तब बहिन भाई के माथे पर —
रच देती अक्षत-रोली हो !
जय हिन्द हमारी बोली हो !!
सीमा पर खूनी होली हो !!!

(३)

बेधडक बहादुर जाते हो,
मस्ती के नग्मे गाते हो,
बलिदान और अभिमान लिए,
हिम-गिरि पर शीश चढाते हो,
हथियारो की झकारो पर —
यह कदम बढाती टोली हो !
जय हिन्द हमारी बोली हो !!
सीमा पर खूनी होली हो !!!

(४)

यह रखवाले आजादी के,
इस गुलशन की सरशादी के,
अब कारण बन कर आए है,
उस दुश्मन की बर्बादी के,
वह तोले शक्ति आन इन की —
जिसने न कभी भी तोली हो !
जय हिन्द हमारी बोली हो !!
सीमा पर खूनी होली हो !!!

गीत — श्री आनन्द मिश्र

बरसे, खूब मचल कर बरसे
बरसे झर झर, झर झर बरसे

धधकी धारा, अवा हो जैसे
सूरज गरम, तवा हो जैसे
प्राण कंठ मे, सांस अधर पर
तृष्णा के भूचाल भयंकर
सहसा ये मतवाली झड़ियाँ
आयी वरदानों की घड़ियाँ

शीष वरद जलधर की छाया
नारी पलन निकल जा बरसे

जगडूबा पानी ही पानी
कूक अरी कोयल दीवानी
छेड छेड मद भरे तराने
अब कैसे तापो के ताने
बादल ही हो गये सगे हैं
प्राणो स्वरकार जगे हैं

तू जो मौन रहेगी आली
छेडे गे मरु दे दे गाली

धयल धीर नही हारा था
दुनिया को समझा दे स्वर से

आखे खोल पपीहे मानी
पीले झूम सुधा वरदानी
थिरक थिरक मनचली मयूरी
तू भी कितना विलख विसूरी
कब तक धूल नहाते पाखी
तन के छाले तप के साखी
लो, कितना मरहम लेते हो
लो, कितनी सरगम लेते हो

बरसे अब ये नही थमेंगे
बरसे झर झर, झर झर बरसे

स्थायी स्तम्भ

☆☆☆☆★★

आपकी समस्यायें

●

आपके विचार

★

'स्वास्थ्य सरिता का चर्मरोग विशेषांक देखकर मुझे अप्रत्याशित प्रसन्नता हुई। उसमे छपे चर्मरोग सम्बन्धी चुटकले बहुत ही महत्वपूर्ण है। एक दो का प्रयोग मैने किया और लाभ उठाया है। स्वास्थ्य सरिता मे मुझे यह विशेषता और देखने को मिली कि इसमे सभी चिकित्सा पद्धतियो का समावेश है। धन्यवाद स्वीकार करे।

—वैद्य रामचन्द्र बी ए.
आयुर्वेदाचार्य, सहारनपुर

स्वास्थ्य सरिता मुझे वेहद पसन्द आई। इसके सभी निबन्ध अपने ढंग के है। स्वास्थ्य और साहित्य का समावेश सचमुच बहुत ही अच्छी बात है। मै आपकी पत्रिका की मंगल कामना चाहता हू।

—महेन्द्र मस्ताना
मन्दार विद्यापीठ (बिहार)

स्वास्थ्य सरिता की प्रशंसा किन शब्दो मे करूं. कुछ समझ मे नही आता। मेरे सम्पर्क मे आजतक जितनी पत्रिकाएं आई हैं, उन सबसे यह सर्वोपरि लगी। मै ६) रू० का मनीआर्डर भेज रहा हूं, मुझे तथा मेरे मित्र को जून ६३ से वार्षिक ग्राहक बना लीजिये।

—एस एन भार्गव, बडनगर

न जाने क्यो स्वास्थ्य सरिता के प्रति मेरा इतना लगाव हो गया है कि हर नये अंक की पहली तारीख से प्रतीक्षा करने लगता हूँ। आज की डाक मे मिले या कल की मे यही सोचता रहता हू। जब मिल जाती है तो फिर चिन्ता नही रहती। मेरी प्रार्थना है कि आप स्वास्थ्य सरिता को एक तारीख पर ही डिस्पेच किया करे।

—अमरदास 'एकाकी'
कमौली (शिमला हिल्ज)

आप दीपावली पर कहानी विशेषांक निकाल रहे है यह जानकर आनन्दित हू। आपकी पूर्व सूचना ने इन्तजार की घडियाँ अभी से गिनानी शुरू कर दी है।

—दयाराम 'आलोक' F A B T.
प्रधानाध्यापक, खजूरिया, सारग।

●

आप पूछेंगे ?

प्राकृतिक चिकित्सा के आधार पर

[यह स्तंभ पाठको की चिकित्सा सम्बन्धी सामान्य समस्याओं को हल करने के लिए है। अपने प्रश्न के साथ रोग और रोगी की विस्तृत जानकारी भी भेजे। जो व्यक्ति अपना नाम छपाना नही चाहे पत्र मे लिख दें। व्यक्तिगत उत्तर चाहने वाले २) रु० का मनिआर्डर भेजे। पता है—

—सम्पादक–स्वास्थ्य सरिता,
रामगढ (म प्र)

● मेरे ५ वर्षीय बच्चे की गुदा शौच के बाद बाहर निकल आती है। आबदस्त देने के बाद भीतर धकेल देने से भीतर चली जाती है। ऐसा रोज होता है। डाक्टरो की दवाइए दो महीने से चल रही है किन्तु फायदे के नाम पर आश्वासनो के बदलते हुए नये नये रूप ही मिल रहे है। क्या आप कारगर उपचार बताने की कृपा करेंगे ?

–भगवानसिंह, मकडावन

—आपके बच्चे को जो बीमारी है वह शरीर मे बढी हुई अम्लता एव मास-पेशियो की कमजोरी का सबूत है। चिकित्सक का ध्यान जहा तक इस ओर नही जाता लाभ की सभावना विडम्बना मात्र होगी। आप सुबह शाम लगोट मे गीली मिट्टी रखकर गुदा के बाहरी हिस्से पर बधवाइये। एक डेढ घटे के पश्चात खोल दिया कीजिये। आहार मे फल सब्जी का समावेश रखिये। खाली पेट नीबू का रस पानी के साथ दीजिये। प्रात रात पानी पिलाइये। एक सप्ताह मे बीमारी ठीक हो जाएगी।

● मेरी कमर मे हलका हलका दर्द हमेशा बना रहता है। पर कभी-कभी इतने जोरो का दर्द उठता है कि जीने से मरना बेहतर समझ लेता हू। सैकडो उपचार कर चुका हू और कर रहा हूं पर राहत नही मिल रही है।

–आलमखा, लालगढ

—प्राकृतिक चिकित्सा के विश्वास मे ऐसी कोई बीमारी नही जो ठीक नही हो सकती हो, आवश्यकता सिर्फ उपयुक्त उपचार की रहती है। बीमारी के कारण को न समझकर अदाज से किया गया उपचार पूरा फायदा बहुत कम हालतो मे करता है। कमर मे दर्द रहता है अर्थात् वहा की मासपेशियो मे विजातीय द्रव्य का सग्रह है। इसे आप दूर कर दीजिये दर्द आप दूर हो जाएगा। निम्न लिखित उपचार ग्रहण कीजिये—

(१) प्रात साय कमर के चौतरफ मिट्टी की पुल्टिश बाधकर ऊपर से ५-६ हाथ लम्बा सूखा वस्त्र (अच्छा हो फलालेन या कम्बल का टुकडा उपलब्ध हो) लपेट लीजिये । एक घटे बाद खोल दीजिये । यह सेक भूखे पेट अच्छा लाभ करेगी ।

(२) हमेशा कुछ ऐसे व्यायाम कीजिये जो कमर की मासपेशियो को विचलित एव सुदृड कर सके । सूर्यासन चक्रासन भुजगासन इत्यादि आसन २ से १० मिनिट तक करना चाहिए ।

(३) आहार मे गरिष्ठ दुष्पाच्य एव श्लेष्माकारी खाद्यो का वर्जन रखना उचित होगा । चोकर सहित आटे की रोटी और सब्जी प्रधान आहार मे इसके सिवा कुछ नही होना चाहिए । प्रात नाश्ते मे कोई फल या रात की भिगोई हुई किशमिश अथवा छुआरे ग्रहण करना चाहिए । खाली पेट गरम पानी मे नीबू पीना भी बहुत लाभदायक है ।

(४) दर्द दूर करने वाली समस्त जहरीली दवाइयाँ व कोई दुर्व्यसन हो तो उसे तथा अधिक मैथुन को छोड दीजिये ।

यह उपचार एक माह चलाकर देखिये, अवश्य लाभ दृष्टिगोचर होगा ।

● प्राकृतिक चिकित्सा की किसी पुस्तक मे मैंने पढा है कि मैथुन प्रात काल करना चाहिए, क्या उससे आप सहमत है ? और है तो क्यो ?

—आर के निर्मल, दार्जिलिंग

—कृपया उस पुस्तक का और लेखक का नाम बताने का कष्ट करे । मै अपने विचार तभी भेज सकूँगा । वैसे भारतीय काम शास्त्रो मे मैथुन का उपयुक्त समय रात के १२ से ३ बजे का माना है । मैथुन के बाद नीद लेना अत्यावश्यक है अन्यथा स्वास्थ्य को हानि पहुँचने की सभावना रहती है, इस तरह प्रात मैथुन उपयुक्त नही जान पडता । इसके उपरात भी लेखक का दृष्टिकोण कुछ और हो, कह नही सकता ।

● मेरे गले मे कुछ सूजन सी है । भोजन करने मे कठिनाई रहती है । थूक भी तकलीफ के साथ उतरता है । गले की यह तकलीफ शाम के भोजन के बाद और बढ जाती है ।

—बी शकर रत्नावत
शामगढ

—आपकी कठ नली के आसपास दूषित श्लेष्मा का पडाव होगा । पूरे शरीर मे अम्लताधिक्य तो सुनिश्चित है । आप दो तीन दिन का उपवास से आरोग्य लाभ कर सकते है । उपवास काल मे दोनो समय नीबू मिले पानी का एनिमा लीजिये व दिन मे ३–४ बार नीबू मिला पानी पीजिये । गले पर मिट्टी की पुल्टिस या ठडी गरम सेक लीजिये, उपवास २ घटे पानी मे भिगोये हुए छुआरे से तोडिये और फल सब्जी और साधारण आहार लेते हुए नित्य के आहार पर आजाइये, आपका कष्ट दूर हो जाएगा ।

★

औषधियों के आधार पर

प्रश्न आपके : उत्तर हमारे

यह स्तम्भ पाठको की स्वास्थ्य-सम्वन्धी समस्याओ के लिये रखा गया है। नि सकोच आप अपनी समस्याए हमे लिखे, निःशुल्क पत्रिका मे उत्तर दिये जागेगे।

जो पाठक पत्र व्यवहार द्वारा अपनी पूर्ण चिकित्सा, निदान व सलाह मशवरा च.हते है और पृथक डाक द्वारा घर वैठे उत्तर चाहते है या इलाज कराना चाहते है तो सम्प.दक स्वास्थ्य सरिता, कोटगेट, बीकानेर के पते पर १) के डाक टिकट भेजना न भूले। —मम्पादक

प्र०—शरीर पर छोटे वडे लाल ल.ल धव्वे (चकते) हो ज.ते है। —XXX—जाममर

उ०—मह मजिष्ठारिष्ट २-२ तोले मुवह-श.म भोजन के वाद समभाग जल से सेवन करे, चालीस दिन तक। पेट साफ रखे, कव्ज न होने दे। नमक मिर्च मसाले कम खावे।

प्र०—मेरी अवस्था ४० वर्ष की है। मुझे कभी कभी हृदय शूल हो जाता है। हृदय की धडकन भी बढ जाती है। —कमलनैन, रोहतक

उ०—एक प.व दूध मे एक पाव प नी मिलाकर एक तोला अर्जुन छाल डालकर औटावे, दूध शेष रह जाने पर छानकर मिश्री मिलाकर पीवे। महनत व दौड भाग का काम न करे। यदि शरीर मोटा होतो किमी योग्य चिकित्सक की सलाहनुसार वजन कम करे।

प्र०—भोजन करने के पश्च.त पेट भारी हो जाता है, कण्ठ व छाती मे जलन महसूम होती है, मुह मे पानी वहुत आता है, कभी कभी उल्टी भी हो जाती है। रोटी ख.ने से डर लगने लगा है। —राममहाय, रतनगढ

उ०—आपके अम्लपित्त की शिकायत है। हल्का सुपाचय भोजन, भूख रख कर खावे। अविपत्तिकर चूर्ण दोनो समय प्रयोग मे लावे। विशेष चिकित्सा के लिये अपनी विमारी का पूर्ण विवरण लिखकर भेजे।

प्र०—मेरे पास कुछ रोगी वार-बार सर्दी जुक.म हो जाने के शिकायत लेकर आते है। उन्होने इलाज भी वहुत जगह लिया है क्या आप कोई पेटेन्ट होम्योपैथिक दवा बतलावेगे? —एक वैद्य, अमरावती

उ०—इस प्रकार की प्रवृति के रोगी ठीक किये जा सकते हैं। बशर्ते की उनकी स्थिति (लक्षणो) के अनुसार चुनी हुई दवा काफी अर्से तक सेवन की जावे। तथा परहेज से दवा दी जावे। मौसम के अनुसार निम्न औषधिया हितकर हो सकती है—

बसन्त ऋतु मे होने वाली जुकाम मे—रसटक्स, लैकेसिस, कार्बोवेज, वेरेट्रम एल्ब।

गर्मी मे—ब्रायोनिया, एसिडफ स, सीपिया, डलकामारा, साइलिसिया,

सर्दी मे—ब्रायोनिया, एकोनाइट, बेलेडोना, कैमोमिला, नक्सवोम, सल्फर,

प्र०—मेरी आखो से कुछ कम नजर आने लगा तथा सिलाई का काम करने से पुतलियो मे दर्द हो जाता है। —सरोज, दिल्ली

उ०—रात को सोते समय दूध के साथ १ चम्मच त्रिफला घृत पीवे। त्रिफले के पानी से प्रात आँखे धोवें। घी, दूध का सेवन अधिक करे।

कुछ विशेषज्ञो की राय है कि आमाशिकव्रण (गैस्टिक अल्सर) के ७०°/॰ रोगियो का अध्ययन करने पर पता चला है कि 'काफी' तथा 'केफीन' वाले पदार्थो का सेवन इस रोग का एक बड़ा मुख्य कारण है।

(शेष पृष्ठ ५४ का)

है। कोकिला उसमे विश्राम कर कूकने लगी, मानो वही माया का स्वर था। प्रत्येक बौरमे आम निकल आए, मानो माया कहने लगी—'आम जूठा नही है।'

उसी वृक्ष के नीचे अब मेरी कुटी है। उस वृक्ष के ऊपर मैने पक्षियो को घोसला बनाने और आराम करने की आज्ञा दे रक्खी है। नीचे छाया मे मै प्रत्येक तापतप्त बटोही से कुछ देर आराम करने का अनुरोध करता हूँ।

हर साल आम की फसल मे प्रत्येक पथिक को मै एक-एक आम देता हू। जिस समय वे उसे खाते है समझता हू आम जूठा नही है।

साल मे एक बार आम्र-मजरियो की आड से झॉक कर मुझे दर्शन देती है। उससे कहता हूँ—'माया!'

वह लज्जित हो जाती है और पत्तो के घूंघट को अधिक खीच लेती है। मै कहता हुँ—'क्यो माया, इतनी लज्जा क्यो?'

वह मुस्कराती है—'अब मेरा विवाह हो गया।'

—श्री गोविन्द बल्लभ पंत

इन्हे भी आजमाइये

मंजन बनाना

(१)

बादाम के छिलके का कोयला १ तोला, भुनी फिटकरी ६ माशा, लाहौरी नमक ३ माशा, काली मिर्च १ माशा, मोलश्री की पिसीछाल ६ माशा। सबको बारीक पीस कपडछान कर रखले नित्य प्रति प्रात साय उगली से दोतो पर मले।'

यह मजन दन्तशूल, मसूड़ो की पीप दूर कर दातो को स्वच्छ करना है।

(२)

मैग कार्ब	१	औस
और्रिमरूट	१	,,
कैस्ट्राइल सोप	१	,,
एसिड कार्बोलिक	१	ड्राम
आयल क्लोव्ज	२	ड्राम
मिथिल मैलिमिलेट (विन्टर ग्रीन)	१	ड्राम
मेन्थोल	२१	ग्रेन
मैठा प्रेसीपिटेटा कुल	१	पौन्ड

इन सबको मिलाकर मजन बनाले और दिन मे एकबार ब्रुश से दातो को साफ करे।

दांत दर्द की दवा

एसिड कार्बोलिक	१	ड्राम
थाइमोल (अजवायन सत)	१	,,
कैम्फर (कपूर)	१	,,
आयल क्लोव्ज (लौंग का तेल)	४	,, तक

इसे लोशन रूप मे बनाले और फाहे मे दुखते दात में लगावे।

बवासीर पर

नीम के फलो (निबोली) की गिरी, खून खराबा, मुनक्का, गेरू और कहरवा—इन पाचो दवाओ को बराबर लेकर जलके सयोग से चने के बराबर गोलिया बनाले, दो–दो या चार–चार गोलिया दोनो समय खाने मे खूनी बवासीर मे निश्चय ही लाभ होता है।

पाठक बन्धुओं व वैद्य डाक्टरो मे प्रार्थना है कि अपने अनुभव सिद्ध प्रयोग (फार्मूले) प्रकाशन हेतु, भेजे ताकि आम जनता उनसे लाभ उठा सके। —सम्पादक

त्रिमूर्ति
विशुद्ध मधु
Trimurty PURE HONEY
श्री त्रिमूर्ति फार्मेसी
बीकानेर